NGỪNG PHUNG PHÍ! CHI TIÊU HỢP LÝ

Khám phá hạnh phúc từ việc chi tiêu ít hơn chia sẻ nhiều hơn

LIESL CLARK AND
REBECCA ROCKEFELLER

Khanh Trần dịch




NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

NGỪNG PHUNG PHÍ! CHI TIÊU HỢP LÝ

Đơn vị phát hành:



Brand manager:
TRẦM ĐẶNG

Thông tin liên hệ:
Email: styloryvn@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/styloryvn/
Số 50, đường 5, TT F361, An Dương, Tây Hồ, Hà Nội.
Điện thoại – Fax: 0243 7172838

NGỪNG PHUNG PHÍ, CHI TIÊU HỢP LÝ

(Khám phá hạnh phúc từ việc chi tiêu ít hơn và chia sẻ nhiều hơn)

Dành tặng tất cả những ai tin rằng tiền bạc tốt nhất
nên được dành để dựng xây một thế giới
vui vẻ và công bằng hơn.

MỤC LỤC

Bước 2: Hỏi xin

Bước 3: Tái sử dụng và từ chối

Bước 4: Suy ngẫm

NGỪNG PHUNG PHÍ, CHI TIÊU HỢP LÝ

GIỚI THIỆU



Điều gì đã khiến chúng tôi mua sắm ít hơn và chia sẻ nhiều hơn?

Câu chuyện của chúng tôi bắt đầu vào một ngày đẹp trời giữa tháng 12, một quãng lặng hiếm hoi xen giữa những cơn bão mùa Đông, trên một bãi biển hoang sơ nhưng cũng không quá tách biệt với cộng đồng nằm ở vùng Tây Bắc Thái Bình Dương.

Trong lúc Mặt Trời la đà trên tầng không và nắng trải một màu vàng nhợt nhạt lạnh lẽo, chúng tôi đi bộ dọc theo bãi biển với các con của mình, nhìn bốn đôi chân trần nhỏ bé chạy tung tăng trên cát. Dù chúng tôi vẫn mặc áo khoác mùa Đông, nhưng nhiệt độ vẫn đủ ấm cho bọn trẻ đi chân trần, một sự giải thoát đầy hứng thú khỏi những chiếc tất len và ủng đi mưa. Bọn trẻ nhón chân trần qua mớ lộn xộn gồm những khúc gỗ linh sam và tuyết tùng đỏ khổng lồ dạt vào bờ như thể đang đi trên một sợi dây thăng bằng, cùng lúc tham gia một trò chơi xiếc nhào lộn tưởng tượng. Nước ở đây lạnh và sâu, dòng chảy xiết và những con sóng bạc đầu ngăn cách chúng tôi với đường nét mờ ảo của những ngọn đồi của Seattle ở phía bên kia biển Salish.

Chúng tôi, Liesl và Rebecca, đã là bạn thân được một năm, và các con của chúng tôi, từ bốn đến bảy tuổi, thường không thể tách

rời nhau vì chúng dành cả ngày để khám phá ngoài trời. Khao khát thám hiểm của chúng đã đưa hai gia đình đến những bờ biển hoang sơ nhất mà chúng tôi có thể tìm thấy để lái xe đến đó chơi sau giờ học của lũ trẻ. Rebecca là một bà mẹ đơn thân có hai cô con gái, Ava và Mira. Cô là một blogger và chuyên gia về truyền thông mạng xã hội, xuất thân trong một gia đình có nhiều nhà hoạt động xã hội cũng như chính trị gia đấu tranh vì môi trường, còn Liesl là một nhà làm phim tài liệu, ống kính của cô ghi lại các công trình khoa học và khám phá tiên tiến cho NOVA* và National Geographic. Nhiều dự án đòi hỏi cô phải di chuyển với hai con, Finn, Cleo, và chồng mình, Pete Athans. Nhờ chia sẻ chung một tình yêu dành cho việc phiêu lưu và thế giới tự nhiên, những cuộc du ngoạn đến các bãi biển hoang sơ kiểu này là chuyện thường tình đối với chúng tôi. Chuyến đi này cũng giống như bất kỳ chuyến đi nào khác, cho đến khi Finn bị dằm đâm vào chân, nhược điểm của những cuộc đi bộ chân trần trên bãi biển. Liesl đã loại bỏ cái dằm phiền toái trước khi bất kỳ tiếng kêu khóc ăn vạ nào có thể phá vỡ không khí vui vẻ của ngày hôm đó, nhưng chúng tôi còn nhận thấy có một thứ khác đang bám vào dưới bàn chân thằng bé..., một thứ không thuộc về nơi này. Những quả cầu tí hon màu trắng từ mút xốp và các mẩu nhựa đầy màu sắc đang nằm giữa những ngón chân của thằng bé.

Khi quan sát kỹ hơn bãi cát dưới chân mình, chúng tôi thấy một vài mảnh nhựa lớn tầm 3mm. (Sau đó chúng tôi phát hiện ra rằng những vật này được gọi là hạt nhựa và là nguyên liệu công nghiệp cho mọi sản phẩm nhựa). Chúng tôi nhanh chóng phát hiện rằng các hạt này chiếm phần trăm diện tích đáng báo động trên bãi biển hôm đó. Trong lúc bọn trẻ chạy dọc theo những khúc gỗ, hò hét hân hoan về trò chơi chúng mới tìm ra khi từ chối chạm chân vào "bãi cát nhựa", chúng tôi chăm chăm nhìn xem còn thứ gì khác đang trộn lẫn với cát, vỏ sò, gỗ

* NOVA: Chương trình truyền hình nhiều tập có lượng người xem vào giờ vàng cao nhất trên đài truyền hình Mỹ, với các tập phim tài liệu về đề tài khoa học kéo dài khoảng một tiếng.

trôi dạt và rong biển xung quanh mình hay không. Chúng tôi đã tìm thấy những mảnh nhựa lớn hơn, thậm chí còn đáng lo ngại hơn: ống tiêm, một chú lính màu lục mà Finn rất vui vẻ khi được thêm vào bộ sưu tập của mình, đồ khuấy cà phê, ống nhựa PVC, mấy cây bút giống hệt chiếc Cleo có ở nhà, nắp đậy công tắc đèn, bóng bay sinh nhật bằng màng nhựa mỏng bơm khí heli, y hệt thứ Ava đã làm mất vì để tuột khỏi tay trong bữa tiệc của một người bạn vào tuần trước đó, bật lửa, đồ chơi em bé màu vàng rực giống hệt món mà Mira nhớ con bé từng có, bộ hãm xung ô tô và que đẩy tampon - những vật dụng trong cuộc sống thường nhật của chúng ta, tất cả đều làm bằng nhựa, tất cả đều bị cuốn lên bờ biển của chúng ta.

Tất nhiên nhựa đã luôn có mặt ở đó; chỉ là chúng tôi không "nhìn" thấy nó cho đến bây giờ. Và một khi đã nhìn thấy, chúng tôi không thể nào xóa đi ký ức về nó. Tất cả những món đồ này, những thứ chúng ta sử dụng và cậy nhờ mỗi ngày, đã tìm đường đến các bãi biển của ta, xa tận chân trời mà gần ngay trước mắt, không ập vào bãi biển mà thực chất trở thành một phần của nó.

Chúng tôi xem ngày hôm đó – hai năm trước khi chúng tôi triển khai dự án Không Mua Gì, một dự án cơ sở với sức ảnh hưởng ngày càng mạnh mẽ, hiện có hơn 1.000.000 thành viên và số tình nguyện viên đáng kinh ngạc là 6.000 người – là khởi đầu của hành trình Không Mua Gì. Chúng tôi đã tình cờ phát hiện một điều tưởng chừng nhỏ nhặt mà thực chất lại là một vấn đề toàn cầu vô cùng lớn lao, và nó đã truyền cảm hứng cho chúng tôi thay đổi xã hội để chiến đấu với thực trạng rác thải và nhựa vượt mức trong môi trường hiện nay.

Không Mua Gì có nghĩa là gì? Nói một cách đơn giản, đó là triết lý cho rằng mấu chốt của một cuộc sống vui vẻ, có ý nghĩa và dư dả trên một hành tinh khỏe mạnh là theo đuổi mọi lựa chọn thay thế khả dĩ, trước khi mua bất cứ thứ gì bạn muốn, hoặc cần. Đây là triết lý mà

chúng tôi vẫn luôn đưa vào cuộc sống thông qua Dự án Không Mua Gì, một tập thể xã hội gồm các nền kinh tế cho tặng địa phương, thay thế cho nền kinh tế thị trường mà đa số chúng ta dựa vào. Trong dự án này, hàng xóm chia sẻ với hàng xóm, các thành viên "hỏi xin" những gì họ cần mà không mua sắm và "cho, tặng" những món đồ mình từng sử dụng thay vì ném chúng đi. Một phát hiện trên bãi biển từ vài năm trước đã trở thành khởi đầu của những người hàng xóm ở hàng chục quốc gia để chia sẻ vật dụng và tài năng của họ tại địa phương, sẵn lòng ngăn chặn chủ nghĩa tiêu dùng không cần thiết. Nhưng, Không Mua Gì còn có nhiều ý nghĩa hơn thế.

Không Mua Gì là một sự thay đổi trong tư duy. Nó là lời nhắc nhở về ý nghĩa của câu nói xa xưa: "Cũ người mới ta"; rằng giá trị tồn tại trong việc tìm "nhà mới" cho một món đồ từng được yêu quý nhưng hiện tại đang bị bỏ không, thay vì quăng nó vào gác mái hay nhà để xe, hoặc tệ hơn nữa là thùng rác. Theo một ý nghĩa nào đó, Không Mua Gì là sự quay về với cách làm của ông bà ta; hay cách mà mọi người sống trong thời đại trước lúc có thể mua sắm chỉ bằng một cú nhấp chuột; hay khi bạn cầu viện người hàng xóm nếu thấy nhà hết đường hoặc không đủ xăng để chạy máy cắt cỏ.

Chúng ta đã trở nên bất mãn, muốn có nhiều hơn những gì mình cần và quên đi những ngày tháng mà việc thừa kế chiếc váy cưới từ mẹ hoặc bà là một điều quá đỗi bình thường. Ham muốn có nhiều hơn tiêu tốn của chúng ta cả một gia tài, gây tác động tai hại đến cả ví tiền và môi trường của chúng ta. Việc phát hiện ra các mảnh nhựa cứng trên bờ biển là một cú giáng từ hiện thực đối với chúng tôi, một lời cảnh tỉnh khẩn cấp kêu gọi chúng ta hãy làm điều gì đó, bất cứ điều gì, để bắt đầu một cuộc đối thoại về thói quen mua sắm của con người, và rồi đảo ngược tình hình ô nhiễm nhựa đang liên tục gia tăng trên Trái Đất.

Một số người có thể nói rằng giấc mơ thay đổi xã hội của chúng tôi đã đơm hoa kết trái: chúng tôi đã phát động một phong trào xã hội trên toàn thế giới về việc cho đi và hỏi xin, tiếp nhận và chia sẻ không giới hạn, tất cả đều tự nguyện, không hề bị ràng buộc. Dự án Không Mua Gì có triển vọng tồn tại và thành công, và những tác dụng phụ tích cực của nó rất dễ gây nghiện. Trong thế giới quan mới này, một thế giới quan dựa trên nền kinh tế tập trung vào việc chia sẻ, mọi người đều được hưởng lợi và bất cứ ai cũng có thể tham gia, bao gồm người thực hành chủ nghĩa tối giản, người theo phong cách tối đa, kẻ ăn tiêu phung phí, người xây dựng cộng đồng và nhà môi trường học. Thử nghiệm Không Mua Gì của chúng tôi, được giới thiệu trên báo *Washington Post*, *Mother Nature Network**, *Grist***, *Yahoo News*, *The Seattle Times* và *NPR****, là một mô hình kinh tế cho tặng hiện đại, chân thực, một hệ thống mà ở đó hàng hóa và dịch vụ được phân phối dưới dạng những món quà đích thực, được tự nguyện cho đi mà không có bất cứ kỳ vọng nào về phần thưởng, không bao giờ đổi chác, giao dịch hoặc bán buôn. Tại đây diễn ra việc chia sẻ đích thực và không một ai được hưởng lợi trên tất thảy những người còn lại. Mỗi người tham gia tích lũy vị thế xã hội thông qua hành động và mỗi chúng ta đều gieo nhân nào gặt chính quả nấy.

Có lẽ chính bạn đã đón nhận tư duy Không Mua Gì hoặc tham gia vào một trong nhiều "nền kinh tế chia sẻ" hiện đang là xu hướng, nơi chứng kiến sự đột phá của các công ty như Uber, Lyft****, Airbnb và Vrbo*****. Cư dân trên toàn cầu đang chia sẻ nhà và ô tô của họ, xây những ngôi nhà bé xíu, mượn sách từ các thư viện của thành phố, và nếu không thể thì cũng tìm cách chia sẻ các tài nguyên mà họ sở hữu.

---

* Mother Nature Network: Mạng tin tức và thông tin trực tuyến về môi trường và lối sống có trách nhiệm được tìm đọc nhiều nhất thế giới

** Grist: Tạp chí điện tử độc lập hướng đến một hành tinh bền vững và công bằng

*** NPR: Đài Phát thanh Công cộng Quốc gia - tổ chức truyền thông phi lợi nhuận của Mỹ)

**** Uber, Lyft: Nền tảng cung cấp dịch vụ vận chuyển

***** Airbnb, Vrbo: Nền tảng cho thuê dịch vụ lưu trú trực tuyến

"Nền kinh tế chia sẻ" này đa phần vẫn hoạt động trong khuôn khổ của nền kinh tế thị trường, ví dụ như tiền được trao đổi để lấy các chuyến đi bằng xe Uber và chỗ ở thuộc hệ thống Airbnb vào kỳ nghỉ. Không Mua Gì cho bạn cơ hội mở rộng tư duy này để cho đi và nhận lấy mà không tốn bất cứ khoản tiền nào.

Cuốn sách này là một lời ngỏ để mời bạn tham gia cùng chúng tôi, bắt đầu từ vị trí hiện tại của bạn, bất kể nó ở đâu trong mối liên hệ với ý tưởng Không Mua Gì. Chúng tôi tin rằng ai trong chúng ta cũng có thể tìm được hạnh phúc cá nhân lớn hơn, có những cộng đồng kiên cường hơn và một hành tinh lành mạnh hơn bằng cách chia sẻ theo một cách sáng tạo những gì mình dư thừa, và trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ cung cấp các bước để bạn thực hiện việc đó. Bạn không cần bất cứ điều gì ngoài thiện chí và niềm khát khao lành mạnh là kết nối với con người. Để truyền cảm hứng cho bạn, chúng tôi đã tập hợp nhiều câu chuyện về việc cho đi và sẻ chia trong suốt cuốn sách này. Tất cả chúng đều có thật, với một vài cái tên và địa điểm được thay đổi để bảo vệ quyền riêng tư.

Tất cả chúng ta đều quen thuộc với ba chữ R trong việc tiêu dùng: cắt giảm (Reduce), tái sử dụng (Reuse), tái chế (Recycle). Theo chúng tôi, còn thiếu một chữ R quan trọng khác: từ chối (Refuse).

Hãy ngừng mua sắm và thử chia sẻ nhiều hơn. Cuốn sách này là bản kế hoạch chi tiết để làm duy nhất việc đó, nhằm giúp bạn tiêu dùng ít hàng hóa mới được sản xuất hơn và chia sẻ sự hào phóng sẵn có quanh chúng ta. Tất cả chúng ta đều quen thuộc với ba chữ R trong việc tiêu dùng: cắt giảm (Reduce), tái sử dụng (Reuse), tái chế (Recycle). Theo chúng tôi, còn thiếu một chữ R quan trọng khác: từ chối (Refuse).

Vào tháng 7 năm 2013, chúng tôi đã khởi xướng nền kinh tế cho tặng địa phương đầu tiên của mình tại hòn đảo quê nhà Bainbridge, Washington, cách các bến phà ở trung tâm thành phố Seattle 13km. Chúng tôi ra mắt một nhóm Facebook cho dân số 23.000 người của hòn đảo và gọi nó là Bainbridge Không Mua Gì. Nhóm râm ran hoạt động khi các thành viên nhanh chóng nhận thấy rằng Không Mua Gì không chỉ là một lối sống hợp lý mà còn là một phương thức thuận tiện để gặp gỡ những người sống dưới phố. Đến cuối mùa hè, chúng tôi đã thiết lập thêm 11 cộng đồng Dự án Không Mua Gì, và trước năm mới, ra mắt 79 nền kinh tế quà tặng địa phương, vươn ra năm tiểu bang, tất cả có chung một nhiệm vụ đơn giản là khuyến khích các thành viên chia sẻ nhiều hơn với những người sống ngay gần họ. Ý tưởng này nhanh chóng lan rộng.

Chúng tôi đã chứng minh được rằng bất kỳ ai cũng có thể Không Mua Gì, khi họ hỏi xin trước khi mua sắm và tặng quà thay vì tích trữ hay vứt đi. Ai đó ở gần bạn có thể có những gì bạn đang tìm kiếm. Các thành viên chia sẻ mọi món đồ và dịch vụ mà họ có thể nghĩ đến: giá sách, xe đẩy em bé, dịch vụ dọn dẹp nhà cửa, gạch, máy tính xách tay, máy làm bánh mì, dịch vụ cắt tóc và ca nô. Một trong những vật dụng đầu tiên được chia sẻ là một cái lò xo để sửa phía bên trong móc treo cuộn giấy vệ sinh; ai đó đã đăng nó lên như một trò đùa, nhưng một người khác lại cần đến nó. Và trong tương tác đó, tất cả chúng tôi nhận ra, rằng việc chuyền tay một vật tưởng chừng vô dụng nhưng hóa ra lại rất hữu ích như thế báo hiệu rằng chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau hiệu quả đến chừng nào. Mỗi chúng ta đều sở hữu những món đồ mà người khác cần hoặc muốn có, lớn cũng như nhỏ, và niềm vui của việc chia sẻ các vật này là như nhau, bất kể quà tặng ra sao. Chúng tôi đã hy vọng các nhóm Facebook sẽ giúp cắt giảm lượng rác thải và quả đúng là như thế. Nhưng chúng còn mang lại một lợi ích kết nối bất ngờ: những người hàng xóm có dịp biết thêm các láng giềng khác,

cộng đồng được củng cố và những tình bạn mới được hình thành. Nhờ vào nhiều hành động tử tế, tiếng lành đồn xa và thế là Không Mua Gì trở nên được yêu thích.

Chúng tôi phát hiện ra, rằng có ba hành động cơ bản trong một nền kinh tế cho tặng lành mạnh phục vụ cho việc củng cố kết cấu xã hội của bất kỳ cộng đồng nào: cho đi, hỏi xin và bày tỏ lòng biết ơn. Ba hành động này là nền tảng của Dự án Không Mua Gì và tất cả các nhóm địa phương đều khuyến khích thành viên "cho" đi một món đồ không còn cần thiết, "mong mỏi" có được cái họ muốn hoặc cần, và đăng bài thể hiện "lòng biết ơn" đối với món đồ đã tìm được "nhà mới".

Dưới đây chỉ là vài câu chuyện mà chúng tôi nghe được từ nhiều nhóm Không Mua Gì: Một phụ nữ bắt đầu hóa trị vào mùa Đông và nhờ người khác giúp chăm sóc khu vườn của cô, người này có rau tươi để ăn và chính họ trở thành những người bạn mới cùng cô thưởng thức những bữa ăn dinh dưỡng với rau củ tươi khi cô hồi phục cảm giác thèm ăn vào mùa Xuân. Một cụ bà neo đơn hỏi xin xe kéo để kéo chú chó già của bà đi dạo quanh khu phố và nhận được một chiếc xe hoàn hảo. Quần áo trẻ em đi từ nhà này sang nhà khác. Một máy pha cà phê còn dùng tốt với chiếc bình bị hỏng được đoàn tụ với chiếc bình hoàn toàn ổn của một máy pha cà phê bị hỏng ở cách đó hai dãy nhà. Cuộc vận động quyên góp tất cho người vô gia cư ở trường học của một đứa trẻ đã giúp hàng nghìn chiếc tất lẻ tìm thấy "nửa kia". Một phụ nữ trẻ đang hồi phục sau chứng rối loạn ăn uống nhờ mọi người hằng tuần đến chơi ghép chữ với cô ở một quán cà phê địa phương để cơ thể cô có thể nghỉ ngơi sau khi ăn; những người hàng xóm hồi đáp thỉnh cầu ấy đã trở thành những người bạn tử tế luôn cổ vũ cô thông qua các cuộc gặp hàng tuần. Nhà của những bác trung niên không sống chung với con cái, vốn chứa quá nhiều đồ đạc, được dọn sạch và tổ ấm của các cặp đôi vừa bắt đầu cuộc sống vợ chồng son có thêm những món

đồ hữu ích. Các cô dâu tìm thấy váy cưới và người già thì tìm bạn cùng chơi trò cá ngựa.

Chúng tôi hạnh phúc chứng kiến sự sáng tạo mà các thành viên mang đến cho ý tưởng này. Họ đã bắt đầu thư viện hạt giống, thư viện cho mượn bát đĩa, ly và dụng cụ ăn bằng bạc để giải trí, cũng như các thư viện công cụ. Họ tề tựu để trao đổi và chia sẻ sách báo, len móc, cung cấp kiến thức chuyên môn trong việc dẫn dắt các cuộc thám hiểm hái nấm, chuyền tay nhau quần áo, dạy các lớp nấu ăn, tụ họp đi thu lượm trái cây, tổ chức các "cửa hàng" miễn phí đầy ắp phục trang Halloween và quà tặng ngày lễ. Họ không chỉ kiểm soát những thứ mình mua mà còn khám phá lại giá trị lâu đời của việc sẻ chia, vì mỗi món quà đều có một câu chuyện đi kèm, giúp gắn kết hơn nữa các cá nhân và lịch sử của họ với nhau.

Bí quyết sao? Bảo đảm rằng mọi món quà đều được trao đi một cách tự nguyện, không kỳ vọng sự đền đáp.

Các nhóm Không Mua Gì mới đang liên tục hình thành. Chúng tôi không ngừng trả lời thỉnh cầu từ những người xa lạ nhờ cậy chúng tôi giúp họ bắt đầu nhóm cho-nhận tại địa phương của mình. Chúng tôi đào tạo cho họ phương thức trở thành vị thủ lĩnh giàu lòng trắc ẩn của một nhóm xã hội trực tuyến, cũng như cách phát triển và quản lý nhóm địa phương của mình. Chúng tôi còn cung cấp những quy tắc, hình ảnh, hướng dẫn, toàn bộ đều được tạo ra và trao đi miễn phí, cũng như một mạng lưới hỗ trợ gồm các tình nguyện viên ở địa phương lẫn trên toàn cầu, luôn có mặt để trả lời mọi câu hỏi và giúp thành lập những nhóm mới. Không Mua Gì hoạt động tốt nhất trong những nhóm siêu cục bộ, nên chúng tôi đề nghị các nhóm nên hình thành quanh những người hàng xóm có thể dễ dàng tiếp cận nhau; ở khu vực nông thôn, điều này có vẻ không giống như trong thành phố, nhưng nó tạo ra sự khác biệt rất lớn khi các nhóm khớp với những

tuyến đường tiếp cận khu dân cư hiện có và bao gồm không quá 1.000 thành viên (tối ưu là khoảng 500 người).

Giờ đây, sáu năm sau đó, chúng tôi có hơn 4.000 "nền kinh tế" quà tặng địa phương trong Dự án Không Mua Gì trên sáu lục địa, bao gồm toàn bộ 50 tiểu bang Hoa Kỳ, mọi tiểu bang của Úc và tất cả các tỉnh bang ở Canada. Chúng tôi tự hào nói rằng dự án hoàn toàn không có nhân viên được trả lương. Trái tim và linh hồn của dự án là hàng nghìn tình nguyện viên, những người dành thời gian cùng kiến thức chuyên môn của mình để xây dựng và duy trì các nhóm. Dự án Không Mua Gì là một mạng lưới toàn cầu bao gồm các nền kinh tế cho tặng địa phương được điều hành bởi một nền kinh tế quà tặng khác do những người có thật – những tình nguyện viên và thành viên tin rằng giá trị tồn tại trong việc chia sẻ – tạo thành. Mọi người đang nườm nượp Không Mua Gì.

Tuy lấy cảm hứng từ Dự án Không Mua Gì, nhưng cuốn sách này vượt ra ngoài các nhóm xã hội và đưa ra những gợi ý mới về phương thức mọi người có thể chia sẻ, hay cách để họ Không Mua Gì, trong tất cả các bối cảnh xã hội, dù có hay không có Internet. Chúng tôi đưa ra lời khuyên thiết thực và chính xác về những gì chúng ta có thể chia sẻ, mặt hàng mà mỗi người có thể tránh mua sắm, tại sao các hành động Không Mua Gì này tạo nên tác động tích cực lên môi trường, và có lẽ quan trọng nhất, là làm sao thu hút người cho lẫn người nhận cùng chí hướng, thông qua sự tử tế và lòng biết ơn. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ xem cuốn sách này như một cuốn bài tập và sử dụng lề giấy lẫn các khoảng trống để ghi lại những ý tưởng cùng trải nghiệm của mình. Một khi bạn viết vào cuốn sách của mình và thêm các ý tưởng cũng như suy nghĩ, chúng tôi hy vọng bạn sẽ truyền lại nó và khuyến khích người khác làm điều tương tự. Cuốn sách của bạn có thể là một tài liệu sống, gần như những cuốn sách nấu ăn quăn góc với đầy các ghi chú và nét chữ nguệch ngoạc bên lề ghi chú những dịp đặc biệt mà mọi

người thưởng thức thành quả món ăn, hay lời nhắc thêm nếm gia vị ở chỗ này chỗ nọ của mẹ chúng ta. Chúng tôi rất muốn cuốn sách của mình trở thành một món quà chứa đựng tri thức chung được tích lũy từ tất cả các độc giả của nó.

Trên hết, chúng tôi muốn bạn tận hưởng lớp học trải nghiệm nghệ thuật Không Mua Gì do người học tự điều chỉnh tốc độ này; hãy mang theo khiếu hài hước của bạn và sự chấp nhận dành cho bản thân. Đây không phải một bài tập về sự hoàn hảo, khắc khổ hoặc chối bỏ. Chẳng có cách nào để "thi rớt" bộ môn Không Mua Gì. Đó là một triết lý được đặt ra nhằm khám phá và áp dụng vào cuộc sống - theo những cách thức không ngừng thay đổi, sao cho phù hợp với bạn, bất luận bạn đang ở đâu trong cuộc đời mình. Hãy ăn mừng thành công của bạn bất kể chúng có vẻ nhỏ nhoi ra sao, và nhớ rằng, thử thách bảy bước của chúng tôi nhằm mục đích cải thiện cuộc sống của bạn. Nếu một trong các gợi ý của chúng tôi không giúp ích cho bạn thì bằng mọi giá, hãy đặt nó sang một bên. Có thể bạn sẽ muốn lướt qua các bước để xem điều gì sắp diễn ra, hoặc có thể bạn thích sự bất ngờ của việc chạm trán từng thử thách vào lúc nó xuất hiện. Bạn có thể dành một ngày, một tuần hoặc lâu hơn cho mỗi bước. Hãy thiết lập tốc độ của riêng bạn và giải quyết từng bước khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Không có cách nào là sai trong việc tiếp cận cuốn sách này và kế hoạch hành động mà nó vạch ra. Chúng tôi khuyến khích bạn lập biểu đồ cho quá trình xây dựng tư duy và các thói quen Không Mua Gì của mình. Và dĩ nhiên, hy vọng bạn sẽ chia sẻ cuốn sách này và những gì bạn học được từ nó một cách rộng rãi.

Dù trải nghiệm sống của hai chúng tôi rất khác nhau, nhưng điều mà mỗi người học được đã dẫn dắt chúng tôi đến cùng một sự thật: việc được là một phần của mạng lưới chia sẻ địa phương mà mỗi chúng ta đều có vai trò quan trọng còn thỏa mãn hơn việc cô đơn tích trữ đồ đạc với mục đích sử dụng cá nhân. Chúng tôi tin rằng cuộc sống tốt

đẹp mà chúng ta tìm kiếm nhiều khả năng nằm trong các hành động sẻ chia và sự hào phóng chủ động. Bên cạnh đó, sự an toàn, vững chãi nhất mà chúng ta có được vào những lúc túng thiếu, xuất phát từ việc gắn bó với một nền văn hóa cho đi, nơi chúng ta cảm thấy thoải mái khi tùy ý cho đi và trực tiếp nhận về từ nhau mà không có bất kỳ sự hổ thẹn hay ràng buộc nào đính kèm.

Việc mua sắm mọi thứ ngắt kết nối giữa chúng ta với nhau; Không Mua Gì gắn kết chúng ta vào nhau.

Bạn có thể nói rằng chúng tôi đang hướng đến một lối sống khác, nơi việc mua sắm được xem như phương án cuối cùng giữa hàng loạt tùy chọn mà ta có thể thực hiện mỗi ngày trong cộng đồng của mình. Việc mua sắm mọi thứ ngắt kết nối giữa chúng ta với nhau; Không Mua Gì gắn kết chúng ta vào nhau. Chúng tôi muốn tạo ra sự thay đổi trong xã hội. Để làm được điều này, chúng tôi thách thức bạn ngừng mua sắm. Nó không nhất thiết phải đau đớn hoặc tước đi những gì bạn yêu thích. Chúng tôi tin rằng, nếu thử thực hiện các bước được vạch ra trong cuốn sách này, bạn sẽ nhận thấy việc Không Mua Gì có thể mang lại cho bạn gần như, sao nhỉ, tất cả mọi thứ.

TẠI SAO CHÚNG TA KHÔNG NÊN MUA SẮM?



Vậy, làm thế nào chúng tôi đi từ cái dằm của một đứa trẻ ở bãi biển đến chuyện ra mắt một thử nghiệm trên toàn cầu về việc cho đi nhiều hơn? Dĩ nhiên, tất cả đều quay về với nhựa.

Sau ngày hôm đó ở bãi biển, chúng tôi đã trở thành những người phụ nữ mang trong mình một sứ mệnh. Cùng với các con, chúng tôi đã đi vòng quanh Bainbridge, hòn đảo nhỏ ở vịnh Puget Sound mà chúng tôi gọi là nhà, để tìm hiểu thêm về dòng chảy liên tục của nhựa. Chúng tôi đã thu hồi lượng rác thải nhựa, vừa cả mấy chiếc ô tô, bị trôi dạt vào bờ mỗi đợt thủy triều lên cao. Chúng tôi nhặt được những tảng nhựa to bằng một chiếc Volkswagen Beetle, các mẩu vụn có kích cỡ bằng một sợi tổng hợp siêu mịn microfiber, và đủ mọi thứ nằm trong khoảng đó.

Chúng tôi bị ám ảnh về căn nguyên của nhựa trên bãi biển và mất ba năm để làm sạch đường bờ biển địa phương, phân loại tất cả các loại nhựa gia dụng, từ xô, bàn chải đánh răng, ống hút, màng xốp bong bóng, túi zip, hạt xốp chèn hàng và vỉ xốp đựng thịt, đến chai nước và nắp nhựa luôn luôn hiện hữu. Chúng tôi trở thành những nhà khoa học nghiệp dư, ra sức nỗ lực để trả lời câu hỏi quan trọng: *Những món đồ nhựa gây ô nhiễm cát và nước của chúng tôi từ đâu mà đến?*

Kỷ nguyên nhựa

Không khó đoán, chúng đến từ chính chúng ta – nhà riêng, sân sau, xe hơi, bãi đỗ xe, nơi làm việc, trường học và nhà hàng của chúng tôi. Nếu nó được làm bằng nhựa và bất kỳ ai ở Bainbridge mua nó, rất có khả năng chúng tôi sẽ thấy nó trôi dạt lên hòn đảo của mình vào một ngày nào đó. Mùa Hè năm đó, chúng tôi đã nghiên cứu hòn đảo nhỏ của mình như một mô hình thu nhỏ của toàn thế giới. Thông qua những quan sát của mình, chúng tôi có thể xác nhận rằng nhựa là rác thải vĩnh viễn. Nó không phân hủy sinh học, mà chỉ đơn giản là vỡ thành các mảnh nhỏ dần, nhỏ đến mức ở một số khu vực của đại dương, vi nhựa – được Cơ quan Quản lý Khí quyển và Đại dương Quốc gia Mỹ xác định là những mảnh nhựa rất nhỏ "có chiều dài chưa đến 5mm (hoặc có kích thước tương đương một hạt vừng)"[1*] – còn đông đảo hơn động vật phù du – những sinh vật bé xíu ở biển, là nguồn thức ăn chính của nhiều động vật biển – theo tỷ lệ 6:1[2] Có hai quá trình phân chia đáng chú ý. Đầu tiên là quá trình chia nhỏ các vật dụng lớn thành vi nhựa. Quá trình này quan trọng vì mảnh nhựa càng nhỏ càng dễ bị sinh vật biển ăn phải và xâm nhập vào chuỗi thức ăn. Chúng tôi đã tận mắt nhìn thấy nhựa đi vào môi trường dưới dạng các vật dụng hoàn chỉnh có thể trở thành vi nhựa khá nhanh khi gặp những lực tác động như xe cộ, ánh nắng và sóng nước. Một cây bút rơi ra từ trong túi, và rồi bị một chiếc ô tô đang trên đường đến nguồn nước gần nhất cán qua, sẽ từ một cây bút hoàn chỉnh biến thành những mảnh nhỏ sau một lượt băng mình dưới lốp xe. Trong vài tuần, một túi nilon mua hàng bị gió cuốn đi có thể biến thành những mảnh vụn tựa rong biển, hoặc một quả bóng bay có thể xì hơi và bắt đầu rách tả tơi thành một đốm màu gắn xúc tu chẳng khác gì loài sứa biển. Các tác động thiên nhiên vẫn mài nhẵn đá trên bờ biển và đánh bóng vỏ sò, có khả năng biến đổi nhựa thành những hình dạng hữu cơ đánh lừa mắt người và

* Tham khảo phụ lục trang 272

cả các sinh vật biển. Những mảnh rác thải nhựa lớn hơn, nguyên vẹn hơn có thể không lừa được một con vật đang đói, và chúng quá lớn để một sinh vật ăn lọc* hút vào, nhưng chẳng mất bao lâu để nhiều món đồ bằng nhựa đó mất đi hình dạng ban đầu của và bắt đầu vỡ thành các vi nhựa dễ bị sinh vật biển ăn phải. Theo ước tính, toàn bộ quá trình phân hủy quang hóa hạt vi nhựa phải mất 450 năm đối với một chai nhựa và ít nhất 600 năm đối với dây câu đơn sợi.[3] Ngày nay, nhựa góp phần lớn nhất vào rác thải biển, chiếm 60-80% số rác thải nhân tạo trong các đại dương trên toàn thế giới, và 90% lượng hạt trôi nổi là nhựa.[4]

Chúng tôi bắt tay vào một dự án nghiên cứu kéo dài hàng tháng trời, dọn sạch mọi bờ biển mình có thể tiếp cận, đi bộ đến tất cả các bãi biển và lưu vực xung quanh mình. Sau mỗi trận mưa lớn, chúng tôi lại khai quật thêm nhiều ống hút, thẻ nhựa cột miệng túi bánh mì và bật lửa: chúng trôi xuôi dòng vào các cửa sông và ra biển. Chúng tôi lưu làm tư liệu tất cả các mảnh rác thải, một cách trực tiếp bằng video và hình ảnh. Chúng tôi tạo ra các bảng tính liệt kê những món đồ, vị trí và thời gian để gắn tham chiếu địa lý cho số nhựa đang tích lũy trong môi trường xung quanh mình, từ vùng hoang sơ đến cảnh quan đô thị. Chúng tôi miệt mài nghiền ngẫm các bản đồ và dữ liệu.

Chúng tôi nhận ra rằng nhựa di chuyển từ người tiêu dùng ban đầu, bất kể họ ở đâu, đến các lưu vực và đường thủy rồi cuối cùng tràn ra biển. Phần lớn nhựa được đưa vào nguồn nước của chúng ta thông qua dòng chảy đô thị, trôi theo cống thoát nước mưa, lưu vực sông và nước thải. Với gần chín triệu tấn nhựa đổ vào biển mỗi năm, nếu lấy một cân đổi một cân, thì ước tính đến năm 2050, đại dương của chúng ta sẽ có nhiều nhựa hơn cá.[5]

Không có bãi biển nào trên hành tinh của chúng ta là không có nhựa, rất ít dòng sông có thể hãnh diện về sự vắng mặt của nhựa và

* Sinh vật ăn lọc: Các loài động vật kiếm ăn bằng cách hút nước và lọc lấy các hạt vật chất cùng thực phẩm trôi nổi trong nước làm thức ăn)

chính đất đai cũng đang sủi bọt nhựa ở những nơi khó ngờ đến nhất. Thứ gọi là vườn hữu cơ của chúng ta chứa đầy nhựa: phân bón hữu cơ do các cơ sở phân bón cung cấp thường đầy rẫy vi nhựa như sợi nilon từ túi nilon rách. Tóm lại, chúng ta đang đối mặt với một vấn đề rất nghiêm trọng về nhựa.

Nhựa trôi nổi trong đại dương đóng vai trò là chất hấp dẫn, thu hút các chất ô nhiễm hữu cơ khó phân hủy như DDT và PCB bằng cách thẩm thấu các hóa chất độc hại này. DDT và PCB sau đó lan đến các sinh vật sống và gia tăng độc tính khi chúng tích tụ sinh học trong hành trình leo lên đỉnh của mỗi chuỗi thức ăn.

Một trong những phòng thí nghiệm nghiên cứu vi nhựa trong môi trường duy nhất trên thế giới nằm tại Trung tâm Quản lý Nước Đô thị ở Tacoma, cách Bainbridge chỉ 96,5km. Tại một hội thảo về vi nhựa, giám đốc khoa học của viện, Tiến sĩ Joel Baker, đã giải thích tường tận những gì mà các nhà nghiên cứu biết được tới thời điểm này:[6]

- **Thực tế #1:** Ngoài các mẩu nhựa nhỏ đã vỡ thành vi nhựa theo thời gian, kể cả sợi tổng hợp siêu mịn từ quần áo của chúng ta, còn có một nguồn vi nhựa lớn được biết đến rộng rãi trong các sản phẩm chăm sóc cá nhân và mỹ phẩm sử dụng hạt vi nhựa như đồ trang điểm, tẩy da chết, sữa tắm, kem đánh răng, tẩy tế bào chết cho mặt.[7] Chỉ đến gần đây, các nhà khoa học mới bắt đầu nhận ra rằng vi nhựa nhỏ chừng này có thể là một mối đe dọa lâu dài đối với các chuỗi thức ăn dưới biển khi chúng nhầm lẫn những hạt nhựa bé tí với thức ăn. Rác thải nhựa ảnh hưởng đến ít nhất 800 loài trên toàn thế giới, bao gồm một nửa số rùa

biển, 60% số loài chim biển[8] và giết chết 100.000 động vật biển có vú mỗi năm.[9]

- **Thực tế #2:** Nhựa trôi nổi trong đại dương đóng vai trò là chất hấp dẫn thu hút các chất ô nhiễm hữu cơ khó phân hủy như DDT* và PCB** bằng cách thẩm thấu các hóa chất độc hại này. DDT và PCB sau đó lan đến các sinh vật sống và gia tăng độc tính khi chúng tích tụ sinh học trong hành trình lên đến đỉnh của mỗi chuỗi thức ăn.[10] Theo Merriam-Webster, thẩm thấu là "sự kết dính một lớp phân tử cực mỏng (như chất khí, chất hòa tan hoặc chất lỏng) với bề mặt của vật rắn hoặc chất lỏng mà chúng tiếp xúc." Nhựa không chỉ trôi nổi khắp nơi trong đại dương mà còn đóng vai trò là nam châm hút các chất ô nhiễm nhất - những loại hóa chất bám dính và bao quanh chính mảnh nhựa đó. Tệ hơn nữa, các nhà khoa học hiện đã chứng minh được rằng nhựa và những hóa chất mà nó thẩm thấu có thể được tìm thấy trong dạ dày chim biển, cũng như cá và các loài giáp xác mà con người chúng ta ăn vào.[11]

Xã hội của chúng ta đang vật lộn với một vấn nạn mà một số nhà khoa học gọi là Kỷ nguyên nhựa: lượng nhựa chúng ta tạo ra trong 13 năm qua đã bằng với lượng được sản xuất vào thế kỷ trước. Chúng ta đang nói đến bao nhiêu nhựa vậy? Một bài báo của tờ *Telegraph* đã tóm tắt nghiên cứu của các nhà nghiên cứu tại Đại học Georgia và Đại học California như sau: "Lượng nhựa có khối lượng tương đương một tỷ con voi được tạo ra từ những năm 50... Đến năm 2015, con người đã sản xuất 8,3 tỷ tấn nhựa và 6,3 tỷ tấn đã trở thành rác thải. Chỉ 9% rác thải nhựa được tái chế, 12% bị đốt và 79% tích tụ trong các bãi chôn

* DDT: Dichloro-Diphenyl-Trichloroethane là giải pháp đơn giản và rẻ tiền để tiêu diệt sâu hại mùa màng nhưng có tác động nguy hiểm đến con người và môi trường.

** PCB: Polyclobiphenyl là một loại hóa chất tổng hợp được sử dụng rộng rãi trong công nghiệp với nhiều ứng dụng khác nhau. Tuy nhiên ngày nay, khoa học đã chứng minh tác hại của PCB lên sức khỏe con người và môi trường.

rác hoặc môi trường tự nhiên. Nếu những xu hướng hiện tại tiếp diễn, thì đến năm 2050, sẽ có khoảng 12 tỷ tấn rác thải nhựa trong các bãi chôn lấp hoặc gây ô nhiễm đại dương."

Một infographic* trong cùng bài viết trên cũng cung cấp những so sánh khác để chúng ta hình dung. Nếu bạn gặp khó khăn khi hình dung một tỷ con voi, hãy thử tưởng tượng 25.000 tòa nhà Empire State, 822.000 tháp Eiffel hoặc 80 triệu con cá voi xanh. Mỗi hình ảnh so sánh tượng trưng cho khối lượng của toàn bộ số nhựa được con người sản xuất từ năm 2015, và phần lớn trong đó đã trở thành rác thải.[12]

Một giải pháp sạch

Giờ đây, khi đã đau xót nhận thức được rằng nhựa độc hại trôi dạt vào các bãi biển nhiều đến đâu, chúng tôi đặt ra cho mình sứ mệnh nâng cao nhận thức trong cộng đồng. Chúng tôi tham dự các lớp học và tiến hành những cuộc kiểm định rác, đồng thời giúp học sinh thấy được rằng các em có thể giảm lượng rác thải ở trường và ở nhà ra sao. Các em cùng chúng tôi dọn dẹp bãi biển và đánh cược với chúng tôi, bởi vẫn đinh ninh rằng trên những bãi biển mà mình lớn lên không hề có nhựa. Một học sinh gom một búi rong biển và trải nó ra tay, nhưng suýt nữa đã đánh rơi nó xuống đất khi nhận ra đó thực chất là một chiếc túi phủ đầy tảo xanh. Số khác lại kinh ngạc khi nhìn thấy những ống đen dài 90cm chứ không phải tảo bẹ. Chúng là ống nhựa PVC, và tại sao chúng lại có mặt trên bãi biển? Các vật thể màu đen, có hình bầu dục và trông như vỏ vẹm là những viên đạn pháo hoa bằng nhựa, tàn dư từ ngày Quốc Khánh 4 tháng 7. Những hình thù xương xẩu, tròn, nhỏ và có màu trắng không phải đốt xương sống của cá mà là đầu lọc thuốc lá. Những sợi rong biển cao cao thật ra là ống

* Infographic: Hình thức đồ họa trực quan sử dụng hình ảnh để trình bày thông tin, dữ liệu hoặc kiến thức

hút và phễu bút mực. Nắp chai nhựa trông giống như vỏ nghêu, và đan cài giữa các dải rong biển phất phơ dọc hàng tảo nâu là ruy băng từ những quả bóng bay bơm khí heli, được thả trong các buổi lễ kỷ niệm lẫn tưởng niệm ở địa phương. Hoạt động giáo dục cộng đồng thông qua trường học này đã đạt kết quả tốt, nhưng chúng tôi biết bản thân cần làm nhiều hơn những gì đang làm ở cấp địa phương và mở rộng chân trời của mình.

Chúng tôi phải làm gì đó để tìm câu trả lời hoặc trở thành một phần của giải pháp, nên chúng tôi bắt đầu giải quyết vấn đề từ nguyên nhân cốt lõi của nó: Sự tiêu dùng. Giải pháp tốt nhất là từ chối mua nhựa ngay từ đầu. Chúng tôi bắt đầu với chính mình và trong vòng vài tháng, gần như đã thành thạo việc mua sắm không rác thải.

Nhưng, tình trạng ô nhiễm đất và nước chỉ là một phần trong vấn đề về nhựa. Khí thải nhà kính là một phần khác. Một nghiên cứu về mức tiêu thụ của hộ gia đình ở 43 quốc gia được công bố trên *Tạp chí Hệ Sinh thái Công nghiệp* vào năm 2016 tiết lộ rằng người tiêu dùng thải ra hơn 60% lượng khí thải nhà kính của Trái Đất. Đáng ngạc nhiên hơn nữa, trên thực tế, các tác động xấu tới môi trường do người tiêu dùng gây ra không phải là "tác động trực tiếp" - ví dụ như nhiên liệu chúng ta đốt cháy khi lái ô tô hay bật lò sưởi trong nhà, mà là "tác động thứ cấp" - tác động từ việc sản xuất ra các loại hàng hóa mà chúng ta mua sắm và sử dụng hàng ngày.[13]

Chúng tôi đã có được câu trả lời mà mình đang tìm kiếm: chỉ cần tiêu dùng ít hơn, chúng ta có thể tạo nên ảnh hưởng rất lớn đến tổng thể lượng carbon của cá nhân mình "thải ra". Một người dân Bắc Mỹ bình thường tạo ra 16,4 tấn CO2 trong năm 2014.[14] Điều này tương đương với lượng khí thải CO2 khi đốt 8.132 tấn than cho một người.[15] Bất cứ khi nào tìm được lựa chọn thay thế cho việc mua một món đồ mới tinh, chúng ta lại giảm tác động của mình lên môi trường theo hai

cách: bớt lượng CO_2 thải ra trong quá trình sản xuất và vận chuyển món hàng ra thị trường, cũng như bớt một mặt hàng cuối cùng cũng sẽ đến bãi rác hoặc trôi vào các lưu vực sông và đại dương. Các nhà khoa học khí hậu hàng đầu thế giới đã cảnh báo rằng chúng ta chỉ có 12 năm để giữ hiện tượng nóng lên toàn cầu ở mức tối đa là 1,5°C (khoảng 2,7°F).[16] Nếu vượt ngưỡng đó, dù chỉ nửa độ C, chúng ta sẽ khiến nguy cơ hạn hán, lũ lụt và các thay đổi thời tiết cực đoan như nắng nóng, dông bão và hỏa hoạn trở nên trầm trọng, kéo theo sự nghèo đói của hàng trăm triệu người.

Chúng tôi biết chuyện này nghe thật kinh khủng, nhưng có một giải pháp dễ dàng cho phần lớn vấn đề kể trên: tiêu dùng ít hơn có lẽ là biện pháp cá nhân hiệu quả nhất mà tất cả chúng ta có thể thực hiện để xoa dịu cuộc khủng hoảng môi trường này. Chắc chắn phải có lợi ích trong việc cắt giảm tiêu dùng, đồng thời chấp nhận một triết lý sống mới, chú trọng nhiều hơn vào việc cho tặng và ít hơn vào mua sắm.

Tâm lý học tiêu dùng

Tất nhiên, việc Không Mua Gì thật không dễ dàng, ít nhất là ban đầu, bởi đôi khi con người chúng ta như thể được lập trình để mua sắm vậy. Nhưng tại sao lại thế?

Chúng tôi đã dành rất nhiều thời gian để trò chuyện với các thành viên của Dự án Không Mua Gì và khám phá nỗi ám ảnh chung của chúng ta với việc sở hữu đồ đạc. Tại sao việc chia tay đồ vật, ngay cả những món chúng ta hiếm khi sử dụng hoặc không cần nữa, lại khó khăn đến thế? Tại sao chúng ta liên tục bị thôi thúc phải có được nhiều và nhiều thứ hơn nữa, vượt xa nhu cầu của bất kỳ một cá nhân nào? Những thế lực nào đang thúc đẩy ham muốn của chúng ta với đồ đạc?

Dựa trên quan sát kỹ lưỡng về mọi người và đồ đạc của họ trong các nhóm Không Mua Gì, chúng tôi đã xây dựng vài giả thuyết để trả lời

những câu hỏi trên. Vâng, chúng ta là mục tiêu của những hoạt động quảng cáo được cá nhân hóa tốt hơn bao giờ hết, và vâng, phương tiện truyền thông xã hội là một dòng hình ảnh được làm mới liên tục, bày ra các món đồ được sắp xếp đầy nghệ thuật cùng những cuộc sống tưởng như hoàn hảo đi kèm với chúng; và chắc hẳn các thế lực này đã phần nào truyền cảm hứng cho việc chúng ta tiêu dùng. Nhưng chúng tôi thấy được điều gì đó sâu sắc hơn đang diễn ra. Có vẻ mọi người xem những món đồ như bản sắc của họ và là bằng chứng cho ý nghĩa, giá trị, sự tồn tại và tầm quan trọng của họ trong vũ trụ. Như thể một logic: "Tôi có đồ đạc, vậy nên tôi tồn tại" đang tác động đến họ. Hóa ra có rất nhiều nhà tâm lý học tiến hành nghiên cứu mối quan hệ giữa chúng ta với đồ đạc của mình và những gì họ phát hiện cũng phù hợp với các quan sát của chúng tôi.

Việc những nghiên cứu về chủ đề này có từ tận năm 1932 đã giải thích cho mối liên hệ thâm căn cố đế của con người với đồ đạc: Từ trước khi dễ dàng bị truyền thông và tiếp thị tác động, chưa đến 2 tuổi, chúng ta đã thể hiện cảm giác sở hữu mạnh mẽ đối với đồ đạc, và mối quan hệ của ta với các vật dụng bên mình đi từ những trận cãi vã trẻ con vì đồ chơi, đến kết nối sâu sắc với một con thú nhồi bông thân thương, tìm sự an ủi nơi đồ đạc trong giai đoạn thiếu niên, phải vật lộn với mặc cảm tự ti và xây dựng một cách có ý thức bản sắc cá nhân thông qua các vật dụng mình sở hữu. Trong những năm tháng trưởng thành, tài sản của chúng ta càng trở nên quan trọng bởi chúng thể hiện rõ hơn cách chúng ta nhìn nhận bản thân, cũng như phục vụ việc lưu giữ ký ức về những sự kiện quan trọng của đời sống, các nghi lễ mang tính bước ngoặt và dấu ấn của những người mà ta thương yêu. Ngay cả khi chúng ta già đi, những món đồ vẫn bầu bạn với chúng ta, thay mặt cho những tháng ngày xa xôi và những người đã không còn. Từ tuổi thiếu niên trở đi, ở mỗi giai đoạn cuộc đời, lòng tự tôn thấp, sự thiếu thốn kết nối xã hội và cảm giác bất lực đều gắn liền với sự tập

trung cao độ vào tầm quan trọng của việc sở hữu đồ đạc. Mối liên hệ giữa nhận thức bản thân với đồ đạc này dường như đã được lập trình sẵn trong tâm trí mỗi người: ảnh chụp quét não bộ cho thấy khu vực được dùng để nghĩ về bản sắc cá nhân cũng sáng lên khi chúng ta nghĩ về các đồ vật mà mình sở hữu.[17]

Mối quan hệ phức tạp về mặt tâm lý giữa chúng ta và các món đồ của mình, cùng sự dễ dàng trong việc có thêm chúng, đồng nghĩa với việc nhà chúng ta tràn ngập đồ đạc theo đúng nghĩa đen và điều này không hề lành mạnh cho môi trường hay cho cá nhân mỗi người.

Chết chìm trong đồ đạc

Việc tích lũy đồ đạc dễ dàng và nhanh chóng gia tăng đến mức chúng ta thấy mình không còn chỗ trong nhà để chứa chúng nữa. Mỗi năm lại có nhiều người Mỹ bỏ tiền thuê kho lưu trữ những món đồ dư thừa của họ hơn. Ngày nay, có ít nhất 45.000 cơ sở lưu trữ tự quản ở Mỹ và 9,4% người Mỹ thuê chúng. Hai mươi năm trước, con số này chỉ bằng một nửa.[18]

Từ năm 2001 đến 2005, một nhóm các nhà khảo cổ học của đại học California, Los Angeles từ *Trung tâm Đời Sống Hộ Gia đình* đã tiến hành nghiên cứu lần đầu với 32 gia đình trung lưu có hai nguồn thu nhập ở khu vực Los Angeles để tìm hiểu "văn hóa vật chất" của họ hay đồ đạc trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta.[19] Các nhà khảo cổ học Jeanne E. Arnold, Anthony P. Graesch, Enzo Ragazzini, và Elinor Ochs đã thực hiện chuyến thăm nhà của 32 hộ gia đình thông qua những video do mọi thành viên trên bảy tuổi dẫn dắt. Họ đã kiểm kê một cách có hệ thống các đồ vật trong mỗi phòng, ghi lại vị trí của chúng trên bản đồ, chụp ảnh và đếm số lượng, một nhiệm vụ vĩ đại. Họ đã ghi lại mọi vật thể hữu hình trong 32 ngôi nhà và chụp hơn 20.000 bức ảnh.

Tại một trong các ngôi nhà, họ tìm thấy 2.260 vật sở hữu chỉ tại ba căn phòng (hai phòng ngủ và phòng khách), không bao gồm "số lượng vô kể các món đồ bị nhét vào ngăn kéo, hộp và tủ, hay những vật được đặt phía sau vật khác." Đa số các đồ vật chúng ta muốn có trong nhà là nhựa, góp phần rất lớn vào phát hiện của nghiên cứu rằng ngôi nhà của một người Mỹ bình thường chứa hơn 300.000 món đồ. Điều thú vị là họ đã tìm thấy mối tương quan giữa số lượng nam châm trên tủ lạnh và số lượng vật dụng trong gia đình.

Ngôi nhà của một người Mỹ bình thường chứa hơn 300.000 món đồ.

Như tác giả chính Jeanne E. Arnold đã giải thích trong một cuộc phỏng vấn về nghiên cứu: "Các gia đình ở Mỹ hiện nay có số lượng vật sở hữu trên mỗi hộ nhiều hơn bất kỳ xã hội nào trong lịch sử toàn cầu. Chủ nghĩa siêu tiêu dùng hiện diện rất rõ rệt trong nhiều không gian như nhà để xe, góc làm việc tại nhà, thậm chí đôi khi ở góc phòng khách và phòng ngủ, nhà bếp, trên bàn ăn, buồng tắm. Chúng tôi tìm thấy rất nhiều đồ đạc, hàng đống đồ đạc, và ở một vài hộ trong số này, rõ ràng chúng đang gây ra sự căng thẳng đáng kể cho cả gia đình, đặc biệt là các bà mẹ. [20]

Họ đã xem xét mức cortisol, một loại nội tiết tố gây căng thẳng do tuyến thượng thận của chúng ta sản xuất, ở những phụ nữ góp mặt trong nghiên cứu và thấy chúng rất cao. Họ cũng lưu ý rằng chúng ta có nhiều nghi thức và quy trình khi tích lũy đồ đạc, nhưng gần như chẳng có gì tương tự trong việc cho đi hoặc loại bỏ chúng. Chúng ta có cả một ngành công nghiệp quảng cáo hướng tới việc khuyến khích mọi người mua. mua và mua. Vì chúng ta đã tìm ra các cách thức rẻ tiền

và hiệu quả hơn để sản xuất được nhiều thứ hơn nên những thứ sẵn có, chờ được mua lại càng nhiều lên gấp bội. Điều này, chưa kể thực tế rằng chuyện mua sắm chưa bao giờ dễ dàng như bây giờ, đồng nghĩa với việc chúng ta đang tích lũy nhiều đồ đạc hơn bao giờ hết.

Niềm vui bất ngờ từ việc không-mua-gì

Tất nhiên, việc mua sắm dễ dàng và nhiều yếu tố khác đã góp phần vào sự thừa mứa vật dụng của chúng ta. Nhưng chúng tôi vẫn nghĩ rằng có một điều gì đó còn căn bản hơn những yếu tố mà chúng ta bàn ở phía trên - như ham muốn địa vị xã hội, sự giàu có, hay những chiến dịch tiếp thị - đang thao túng nỗi ám ảnh của chúng ta với đồ đạc. Chúng tôi nghĩ rằng nguyên nhân nằm ở nhu cầu chia sẻ những câu chuyện đời sống đang ngày càng bị thiếu hụt - đồ đạc, vừa hay giống như một "chứng nhân" thỏa mãn giùm ta nhu cầu này.

Trong lúc tự học về lịch sử của nhựa và hàng hóa làm từ nhựa, chúng tôi đã tình cờ biết đến *Dự án Dân tộc học Đồ vật* do Max Liboiron, khi đó là sinh viên Đại học New York, thành lập. Dự án này xem xét các mối quan hệ giữa con người với những đồ vật họ có và quá khứ của họ. Những người bình thường gửi đến các vật dụng mà họ muốn quyên góp cùng câu chuyện về món đồ đó. Những người khác có thể hỏi xin một món đồ được quyên góp và mang đến một câu chuyện mới về nó để đổi lại.[21]

Biết đến dự án này là một khoảnh khắc lóe sáng đối với chúng tôi. Những câu chuyện được chia sẻ trở thành nền móng giúp gắn bó cộng đồng. Chúng gắn kết mọi người với nhau, hỗ trợ việc hình thành bản sắc nhóm và giúp chúng ta thấy bản thân cũng rất quan trọng trong nhóm của mình. Khi chúng ta trở nên ít kết nối với nhau hơn, đồ đạc thay thế con người trở thành vật lưu giữ câu chuyện của chúng ta và nhắc nhở chúng ta rằng mình quan trọng. Đây là điểm then chốt

trong tình thế hiện tại của chúng ta với tư cách là một xã hội: *sự cô lập ngày càng gia tăng của mỗi người đã khiến chúng ta tích lũy nhiều hơn những gì mình có thể quản lý và làm cho việc từ bỏ chúng càng trở nên khó khăn.* Là những bà mẹ, nhà khoa học nghiệp dư và người tạo ra phong trào Dự án Không Mua Gì, chúng tôi tin rằng việc kết nối và chia sẻ đồ đạc, cũng như những câu chuyện với người xung quanh sẽ khiến quá trình buông bỏ có ý nghĩa hơn và gắn kết chúng ta với ý thức tập thể đã sớm hình thành từ thuở hồng hoang. Trong lịch sử, con người đã sống sót qua những thời kỳ khó khăn bằng cách hợp tác để chia sẻ tài nguyên. Ngày nay, sự thôi thúc phải giúp đỡ lẫn nhau thông qua quà tặng và sự sẻ chia vẫn còn hiện diện, ở những nền văn hóa cho tặng bản địa đã chống chịu thách thức của chế độ thực dân cùng chủ nghĩa tư bản, cũng như trong cách người người thuộc mọi nền văn hóa lập tức hành động khi xảy ra các thảm họa tự nhiên như hạn hán, bão giông và lở đất. Khi biến đổi khí hậu mang đến nhiều thay đổi hơn trong môi trường, thiên hướng quan tâm lẫn nhau của chúng ta sẽ có nhiều cách thể hiện mới.

Chúng tôi cũng giữ một niềm tin căn bản rằng ta sẽ có được cuộc sống tốt đẹp thông qua các mục tiêu nội tại lẫn ngoại tại. Chúng ta mơ ước được sống dư dả, một mục tiêu ngoại tại mà chúng tôi hy vọng ai ai cũng có thể đạt được. Nhưng chúng tôi cũng tin vào những mục tiêu nội tại, đó là phát triển nội lực, kết nối với người khác, cảm thấy an toàn, được trân trọng và xây dựng cộng đồng. *Những mục tiêu này không loại trừ lẫn nhau.* Trong thực tế, chúng ta có thể đáp ứng cả hai mục tiêu này thông qua Không Mua Gì. Khi cho đi, nhận về và chia sẻ với nhau, chúng ta có thể tích lũy những gì bản thân mong muốn (ngoại tại) ngay cả khi củng cố liên kết giữa mình với cộng đồng (nội tại).

Chúng tôi đã chứng kiến hết lần này đến lần khác ở các nhóm Không Mua Gì, rằng trong khi các thành viên thường vui mừng vào lúc đầu bởi bài tập thực hành này thỏa mãn các giá trị ngoại tại của

họ, họ vẫn tiếp tục tham gia vì những lợi ích nội tại. Trên thực tế, những lợi ích nội tại này có thể còn giá trị hơn mục tiêu ngoại tại là tích lũy nhiều *đồ đạc* hơn. Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi ưu tiên các mục tiêu nội tại hơn mục tiêu ngoại tại, mọi người sẽ có mức sinh khí và hài lòng cao hơn, cũng như cấp độ trầm cảm và lo âu thấp hơn.[1]

Thêm một lợi ích nữa là những ai tổ chức cuộc sống của mình xoay quanh các giá trị nội tại như sự kết nối và nhận thức về bản thân sâu sắc hơn, có xu hướng đối xử tử tế với người khác và thực hành lối sống bền vững hơn về mặt sinh thái. Theo cách này, Không Mua Gì giúp cho cả đôi bên cùng có lợi.

Các thành viên không chỉ ngạc nhiên trước niềm vui đến từ những kết nối mới và việc trở thành một phần trong một phong trào xã hội. Vài người còn đối diện với những hành vi cùng thói quen ẩn giấu, ngoan cố và khó từ bỏ, như bệnh nghiện mua sắm, tật tích trữ hay sự thách thức lòng tự tôn khi hỏi xin thứ mình muốn. Theo nhiều cách, những vấn đề này đều chạm đến trọng tâm của phong trào Không Mua Gì: việc thấu hiểu các nhu cầu ẩn giấu đang điều khiển chủ nghĩa tiêu dùng và sự tích lũy đồ đạc của bản thân sẽ giúp chúng ta xác định, cũng như đáp ứng những nhu cầu sâu kín hơn - những điều vô hình như bản sắc, kết nối và giá trị bản thân mà chúng ta cần hơn là một món đồ mới. Việc từ bỏ một thói quen, thậm chí là căn bệnh nghiện mua sắm, có thể là một trong những điều khó nhất mà bạn cố gắng thực hiện, và đối với một số người, đó là phần thách thức nhất của Không Mua Gì. Nhưng chỉ vì bạn không mua sắm, không có nghĩa là bạn phải từ bỏ việc có thêm đồ đạc; những nền kinh tế quà tặng có đầy ắp những thứ mà hàng xóm đang cho đi. Lợi ích của việc chia sẻ nhiều hơn là tập thể chúng ta sẽ tiêu dùng ít hơn, vì vậy mà tiết kiệm được tiền, bớt các đống lộn xộn, ngăn nhựa gây ô nhiễm đại dương và giảm thiểu khí thải nhà kính, một lúc thực hiện hết những việc này.

Ngừng phung phí, chi tiêu hợp lý là cuốn sách mở ra một ô cửa để chúng ta nhìn vào tất cả các khía cạnh này của mình, chắc chắn bạn sẽ rút ra được vài bài học bất ngờ và thu được những hiểu biết mới mẻ về bản thân khi đi qua các bước trong cuốn sách này. Đôi lúc những bài học có thể khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái khi ta phải đối mặt với các nhu cầu ẩn giấu hay thói quen không lành mạnh của bản thân, hoặc học cách chấp nhận hạ thấp lòng tự tôn để hỏi xin thứ mình cần. Nhưng nó đáng để chúng ta làm thế. Bạn sẽ không chỉ cảm thấy khỏe khoắn và nhẹ nhàng hơn - hệt như tài khoản ngân hàng của bạn! - nhờ lối sống mới Không Mua Gì, mà cộng đồng của bạn cũng sẽ mạnh mẽ hơn sau khi thực hành nghệ thuật cho đi, chia sẻ và nhận lại nhiều hơn vốn đã bị thất truyền. Việc chia sẻ sẽ mang lại những tri nhận về bản thân và cả sự kiên cường.

Nhưng chúng ta đang quá tự tin ở đây rồi. Bước đầu tiên là chỉ cho bạn làm thế nào để mua sắm ít hơn, một cách chú tâm nhất có thể. Khi làm thế, chúng ta sẽ khám phá mối quan hệ tình cảm của bản thân với đồ đạc và lý do mình đang tiêu dùng, vì vậy mà lãng phí mọi thứ hơn bất kỳ lúc nào khác trong lịch sử. Mời bạn tham gia cùng chúng tôi trên hành trình Không Mua Gì này, bắt đầu từ thử thách bảy bước.

LỜI MỜI KHÔNG MUA GÌ



Thử thực hiện thử thách 7 bước Không Mua Gì của chúng tôi

Chúng tôi chính thức mời bạn cùng tham gia thử nghiệm này, để xem mỗi người chúng ta có thể tìm ra những giải pháp thay thế cho việc mua thứ mình muốn hay không và để bạn cân nhắc trước khi ném đi vật gì đó. Trong suốt cuốn sách này, chúng tôi sẽ cung cấp một bản kế hoạch chi tiết để thay đổi tư duy và hành vi của bạn. Cho dù bạn đang chạy ra cửa hàng để mua thứ gì đó mà bạn nghĩ là cần thiết cho ngôi nhà, đặt quà sinh nhật cho một người bạn hay cố gắng hiểu đống hỗn loạn trong tủ quần áo, cuốn sách này có thể giúp bạn kiểm soát sự phụ thuộc vào ngành bán lẻ, hạn chế lãng phí, cũng như tìm ra những cách sáng tạo để đáp ứng nhu cầu và mong muốn của mình mà không phải tốn tiền.

Không chỉ tiết kiệm được tiền, kết thêm bạn mới, nhận cái bạn muốn và bỏ đi mớ đồ thừa thãi (mà không lấp đầy các bãi rác!), có thể bạn sẽ còn kinh ngạc khi phát hiện ra những bài học và niềm vui ngẫu nhiên trong việc kết nối với thế giới và những con người có thật xung quanh mình. Bản kế hoạch này thật sự dành cho tất cả mọi người, bất kể bạn sống ở đâu hay hoàn cảnh kinh tế của bạn ra sao; nền kinh tế quà tặng có hiệu quả với tất cả chúng ta, vì ai cũng có thể tiếp cận bản chất hào phóng bẩm sinh giống nhau ở mọi con người.

Hãy cố gắng Không Mua Gì, Không Mua Bất Cứ Thứ Gì, càng lâu càng tốt. Có lẽ là bắt đầu từ những bước nhỏ trong một tuần. Biết đâu bạn sẽ khiến mình ngạc nhiên. Một số người đã thành công làm thế cả năm mà không hề lên kế hoạch, chỉ để tư duy và cảm hứng nâng đỡ họ từ tháng này sang tháng khác. Mỗi người không-mua-gì (một nhà tiên phong đã không mua gì trong nhiều tháng hoặc nhiều năm) mà chúng tôi gặp đều có chung những đặc điểm này: họ rất tháo vát, gắn kết sâu sắc với người khác và có quan điểm lành mạnh về những cạm bẫy của chủ nghĩa thương mại. Chúng tôi nghe họ nói về sự giàu có trong cuộc sống của họ hơn là những thiếu thốn mà họ cảm nhận được khi lựa chọn không mua sắm. Vì chúng ta sẽ không mua sắm mà phụ thuộc nhiều hơn vào cộng đồng để nuôi sống bản thân, Không Mua Gì mang lại ý nghĩa đặc biệt cho cách chúng ta định hình sự tương thuộc của mình với gia đình, bạn bè và hàng xóm.

Để có kết quả tốt nhất, hãy gọi thêm bạn bè: Chúng tôi nhiệt liệt khuyến khích bạn tạo ra một nhóm hành động Thử Thách Không Mua Gì cho riêng mình để có người bầu bạn trên suốt hành trình. Việc có người khác cùng bạn giải quyết bảy bước này là một điều vô giá, để lấy cảm hứng cũng như giải tỏa, gào thét và oán thán. Hãy tìm vài người bạn ở địa phương, đồng nghiệp hoặc thành viên trong gia đình và giữ liên lạc qua điện thoại, email hay một tách cà phê hoặc trà hàng tuần. Nếu đa số các hoạt động giao tiếp xã hội của bạn được thực hiện trực tuyến, hãy đưa vài người bạn vào một nhóm thử thách ảo - các bạn không cần ở trong cùng một thành phố, điều quan trọng là làm theo những bước giống nhau, bất kể bạn ở nơi đâu.

Nếu bạn thích thực hiện thử thách một mình, chúng tôi đề nghị bạn viết nhật ký để theo dõi tiến trình của bản thân và có thể ghi lại các thắng lợi của mình, cũng như những ký ức, cảm xúc, ý tưởng và câu chuyện xuất phát từ thử thách. Chúng tôi có bao gồm một lời mời ở cuối mỗi bước Không Mua Gì: *Chúng tôi mời bạn...* Đây là

những gợi ý của chúng tôi về các hành động mang tính hành vi cụ thể mà bạn có thể thử thực hiện như một phần của thử thách. Việc cập nhật cho nhóm bạn (hay nhật ký) ở mỗi bước sẽ giúp những thay đổi này bén rễ và phát triển trong cuộc sống của bạn cũng như trên toàn thế giới.

Nếu bạn muốn thu được nhiều hơn nữa từ bảy bước này, chúng tôi khuyến khích bạn xem phần "Thay đổi suy nghĩ về rác thải của bạn" ở trang 232. Nó đầy ắp các phương pháp cắt giảm rác thải thông qua việc xem xét lại những gì bạn vứt đi, cũng như nghĩ ra các cách thức mới mẻ để bỏ rác ít hơn và tái sử dụng theo mục đích khác nhiều hơn.

Quy tắc

Quy tắc rất đơn giản: Không Mua Gì, không mua bất cứ thứ gì, càng lâu càng tốt, ngoại trừ các khoản chi tiêu được cho phép mà chúng tôi liệt kê dưới đây. Ở mỗi bước, chúng tôi sẽ cung cấp các bài tập để giúp bạn bắt đầu và thay đổi hành vi của mình. Các bài tập là một phần cần thiết cho sự toàn vẹn của thử thách, được tạo ra để tối ưu hóa trải nghiệm Không Mua Gì của bạn và giúp bạn làm nên những thay đổi dài hạn trong thói quen mua sắm của mình. Bảy bước ấy được vạch ra ngắn gọn như sau, và cuốn sách này sẽ hướng dẫn các độc giả đi qua từng bước một cách chi tiết hơn, cung cấp mọi sự hỗ trợ, động viên và thông tin mà bạn cần có để thành công:

Bước 1: Cho đi - Chúng tôi khám phá nhiều hình thức cho đi và gợi ý các cách để bạn bắt đầu hành trình hào phóng của mình.

Bước 2: Hỏi xin - Khi tất cả các món quà có giá trị như nhau và không bị quy thành tiền, sân chơi sẽ được san bằng và chúng ta sẽ bình đẳng với nhau. Việc hỏi xin những gì bạn muốn rất cần thiết đối với sức khỏe của nền kinh tế quà tặng.

Bước 3: Tái sử dụng và từ chối - Chúng tôi đưa ra các thủ thuật và mẹo vặt để từ chối mua sắm những vật dụng hằng ngày ngay từ đầu.

Bước 4: Suy ngẫm - Chúng tôi điều tra các nhu cầu ẩn sau ham muốn mua thêm của bạn, giúp bạn chặn đứng phản xạ mua không suy nghĩ và đưa ra những lựa chọn thay thế để có được cái mình cần.

Bước 5: Tự làm và sửa chữa - Hãy tôn vinh nhà chế tạo trong bạn, giảm dấu chân rác thải của bản thân và mạnh dạn sửa bất cứ món đồ nào trước khi mua mới.

Bước 6: Chia sẻ - Chúng tôi giúp bạn động não tìm ý tưởng sáng tạo để chia sẻ, mượn và cho mượn nhiều hơn.

Bước 7: Lòng biết ơn - Chất keo siêu dính thiết yếu gắn kết tất cả chúng ta với nhau và khiến mọi người cho đi nhiều hơn là công khai bày tỏ lòng biết ơn những người đã chia sẻ với mình.

Ngoại lệ

Chúng tôi biết bạn đang nghĩ gì: Nhưng tôi sẽ ăn như thế nào? Tôi sẽ sống làm sao? Bạn chớ phải lo. Đây là danh sách các khoản chi tiêu được cho phép, thậm chí là khuyến khích trong thử thách Không Mua Gì của bạn:

1. Bữa ăn (thực phẩm, đặc biệt là các loại được nuôi trồng tại địa phương, bao gồm cả những lúc dùng bữa bên ngoài)
2. Chi phí sinh hoạt thông thường (lò sưởi, điện, nước, tiền thuê/vay thế chấp)
3. Đi lại (bao gồm giá vé xe buýt/tàu lửa, nhiên liệu, bảo hiểm ô tô, phí sửa chữa ô tô)

4. Thuốc men và sản phẩm chăm sóc cá nhân (bao gồm đồ vệ sinh cá nhân cho bạn, người phụ thuộc và vật nuôi của bạn)
5. Giáo dục (bao gồm tất cả các loại tài liệu, khoản thu của nhà trường, sự kiện ở trường học, những sự kiện khác mang tính giáo dục hoặc liên quan đến công việc)
6. Tem và chi phí vận chuyển (không bao gồm vật tư vận chuyển)
7. Đóng góp từ thiện/chính trị
8. Trải nghiệm và sự kiện (vé tham quan bảo tàng, xem hòa nhạc, bơi ở hồ bơi với các con, đến sở thú, thăm công viên tiểu bang hoặc vườn quốc gia, phí cắm trại, vân vân)
9. Nghệ thuật, văn hóa và nhân văn (chi phí hỗ trợ nghệ sĩ, học giả và tác giả như tác phẩm nghệ thuật, sách, thơ và sản phẩm âm nhạc)

Mục đích của thử thách này có hai phần: chúng tôi khuyến khích bạn kết nối với mạng xã hội của mình hay tạo ra các mạng xã hội mới để hỏi xin thứ bạn cần và tống khứ những gì bạn không muốn giữ nữa. Nhưng chúng tôi cũng giúp bạn đánh giá lại những “mong muốn” của mình. Bạn có thật sự cần mấy cái móc treo áo khoác bằng nhựa mới tinh kia nếu gần đó có người muốn nhượng lại thay vì vứt chúng đi? Hay bạn có phải mua cái lều nọ nếu người đồng nghiệp có một cái như thế và sẵn lòng cho bạn mượn? Bạn có cần thay xe đạp không hay nó chỉ cần được hiệu chỉnh cho tốt? Có lẽ bạn có thể sống thiếu món đồ “phải có” kia, hoặc có thể tìm ra những cách sáng tạo để có được hay sửa chữa nó mà không cần mở ví. Tự chế tạo đồ dùng, sửa chữa chúng, nhờ người khác giúp đỡ, hỏi mượn hoặc hỏi xin từ họ đều góp phần vào việc đóng một vai trò tích cực trong cộng đồng của bạn. Chúng ta được mặc định để kết nối với nhau. Và trong phần lớn quãng thời gian tồn tại của mình với tư cách là một giống loài, chúng ta đã nương tựa

vào các mạng lưới chia sẻ và cho đi mang tính hợp tác để sống còn. Vì tất cả các lý do đã chia sẻ ở trên, chúng tôi có thể lập luận rằng việc chấp nhận tâm lý Không Mua Gì cũng cần thiết cho sự sống còn của chúng ta lúc này, bằng cách sử dụng các phương thức kết nối hiện đại và sự thừa thãi đồ đạc mà chúng ta có.

BƯỚC 1: CHO ĐI



Bước đầu tiên để chấp nhận tâm lý Không Mua Gì là cho đi. Trên vài phương diện, cho đi là một hành động đơn giản và tự nhiên, một việc làm thuộc về bản tính của chúng ta, với ví dụ điển hình là cách người mẹ hy sinh bản thân để mang nặng đẻ đau và nuôi dạy đứa trẻ của cô. Cho dù chi tiết về sự chào đời của mỗi cá nhân, hay giới tính và chức danh của người chăm sóc chính cho mình là gì đi nữa, không ai trong chúng ta sẽ có mặt ở đây hôm nay nếu thiếu đi món quà sống còn là sự trông nom mình nhận được vào thuở sơ sinh - thời điểm chúng ta không thể tự đáp ứng các nhu cầu căn bản nhất. Nhưng sau thời điểm dễ bị tổn thương nhất trong đời này, mọi thứ trở nên phức tạp hơn nhiều, đặc biệt là trong một xã hội tư bản. Một khi vượt qua những năm tháng đầu đời, chúng ta được khuyến khích để trở nên độc lập và tự chủ, khám phá môi trường xung quanh và tập hợp các nguồn lực để tự chăm lo cho mình. Sau này, đến tuổi thiếu niên rồi trưởng thành, chúng ta lại khám phá ra phần thưởng từ việc bán sức lao động, thay vì trao đi. Và không phải lúc nào ta cũng nhận thấy giá trị toàn vẹn của những tài năng, mục tiêu hay trải nghiệm mà bản thân có được, nếu không gắn chúng với giá trị tiền tệ. Chương này yêu cầu bạn thử nghiệm việc trao đi và xem chuyện tặng quà cho người khác như bước đầu tiên để tạo ra một mạng lưới phụ thuộc lẫn nhau với những

người ở xung quanh bạn. Chúng tôi đã đưa ra nhiều cách khác nhau để bạn có thể cho đi và giúp đỡ các cá nhân trong cuộc sống của mình, cũng như cộng đồng nói chung.

Để khám phá lý do khiến việc cho đi có ý nghĩa then chốt, chúng ta cần nhìn về quá khứ. Một trong các bài học tiền đề và nguồn cảm hứng của Không Mua Gì đến từ trí tuệ của một nhóm người mà chúng tôi không hề quen biết, với những câu chuyện chưa từng được kể lại hay thậm chí ghi chép cho đến gần đây.

Giáo huấn Himalaya

Trong thập niên vừa qua, cứ mỗi mùa hè, gia đình Liesl lại đến biên giới Nepal - Tây Tạng để khám phá những hang động cổ xưa nép mình trong dãy Himalaya ở độ cao 3.962m. Chẳng ai nhớ các hang động đã ở đó từ lúc nào, nhưng vẫn chưa người nào có thể tiếp cận chúng. Chồng của Liesl, Pete Athans, là một người leo dãy Himalaya và có kỹ năng đặc thù để đến được những hang động trên vách đá cao như thế. Với sự hỗ trợ của Quỹ Khoa học Quốc gia, vợ chồng họ và một nhóm các nhà khoa học đa ngành, dẫn đầu là Tiến sĩ Mark Aldenderfer, giáo sư khảo cổ học tại đại học California, Merced, nằm trong nhóm những người đầu tiên đặt chân vào các hang động này sau hàng trăm, thậm chí là hàng nghìn năm. Đối với Liesl và gia đình cô, đó là một đặc ân hiếm hoi trong đời được ban tặng nhờ một giấy phép có hiệu lực nhiều năm với chính phủ Nepal và sự cho phép của các cộng đồng địa phương. Cùng một số học giả vĩ đại trên thế giới về Himalaya thời tiền sử, các nhà di truyền học, khảo cổ học, vợ chồng Liesl đã mạo hiểm đến các hang động nhân tạo này để ghi lại và lên danh sách những gì có bên trong chúng, phục hồi xương cho xét nghiệm DNA cổ đại nhằm tìm hiểu thêm người nguyên thủy là ai, làm thế nào họ sống và chết ở nơi khắc nghiệt nhất trên Trái Đất.

Trong một tập hợp hang động ở vùng Thượng Mustang, Nepal, nhóm nghiên cứu đã phát hiện ra một mạng lưới các hầm mộ được giấu kín của một cộng đồng sống cách đây 1.450 năm.[2] Cộng đồng này sống chật vật trên cao hơn 400 năm và thuộc nhóm người đầu tiên vĩnh viễn chiếm giữ một trong những nơi khắc nghiệt nhất mà con người có thể sinh tồn trên Trái Đất. Xương của họ tiết lộ, rằng họ đã sống cuộc sống tương đối lành mạnh kể cả trong các điều kiện khắc nghiệt, một minh chứng cho sự sinh tồn văn hóa bất chấp khó khăn. Dựa vào các hiện vật tuẫn táng và nghi thức mà họ được mai táng, có thể thấy rõ rằng họ nương tựa vào nhau, chăm sóc lẫn nhau, đồng thời trao đổi rộng rãi với những người đến từ vùng viễn đông để lấy lụa, và từ phương Tây, phương Nam để lấy kim loại, hạt.

Lối sống của họ được cho là không khác gì người dân Nepal sống cách đó nửa dặm trong một ngôi làng nhỏ mang tên Samdzong, nơi mà bạn chỉ có thể đến được, nếu đi bộ bốn tiếng từ "con đường" gần nhất, vượt một đèo cao và băng qua một hẻm núi, để đến thung lũng bình dị mà họ gọi là nhà. Người dân Samdzong đã dạy chúng tôi một bài học quý giá về mối liên kết của việc *cho đi*, *hỏi xin* và *bày tỏ lòng biết ơn*, thứ có thể giữ cho một cộng đồng tồn tại và phát triển qua nhiều thế hệ. Ngày nay, dân làng tiếp tục trao đổi để có phần lớn những gì họ cần, tận dụng loại nông sản hàng hóa nổi bật của họ là dê. Họ cũng chăm sóc lẫn nhau trong cộng đồng và lưu tâm đến những gì đất đai có thể cung cấp để nuôi dưỡng họ. Họ có một nền kinh tế gần như bình đẳng, phần lớn không dùng tiền mặt và kết nối các gia đình trong một mạng lưới phụ thuộc lẫn nhau. Nói cách khác, đó là một nền kinh tế cho tặng thời hiện đại và hoạt động hoàn toàn bình thường.

Theo nhiều cách, cộng đồng nhỏ này đã truyền cảm hứng để chúng tôi mang ý tưởng về một nền kinh tế cho tặng về quê hương mình dưới dạng phong trào Không Mua Gì. Trái ngược hoàn toàn với xã hội tư bản phương Tây, một nền kinh tế cho tặng đích thực sẽ hoạt động nếu

ai cũng có thể đóng vai trò người cho lẫn người nhận, như Liesl đã trực tiếp phát hiện.

MỘT LỜI NHẮN TỪ LIESL

Tám chiếc lều nằm dọc theo bìa của một cánh đồng trống tại làng Samdzong, Nepal ở độ cao 4.267m - những cái rọ nilon màu vàng nổi bật giữa khung cảnh màu nâu khô cằn còn được gọi là bóng mưa của dãy Himalaya. Chồng tôi, hai con và tôi lôi mớ quần áo ấm đựng vừa năm túi dây rút ra khỏi chiếc lều cho bốn người của mình. Ý định của chúng tôi là tặng số quần áo này cho những gia đình ở đó để cảm ơn họ vì một mùa thực địa nữa hợp tác cùng nhau trong các cuộc khai quật hang động. Chúng tôi bắt đầu chất quần áo trẻ em, áo khoác và ủng nam, áo len nữ, kính râm cùng nhiều thứ khác nữa thành những đống riêng biệt trong lúc cả làng tụ lại xem và giúp đỡ việc phân phối.

Trưởng làng, hay *mukhia*, một bà mẹ tầm bốn mươi tuổi, bước đến chỗ tôi, nghiêng người và khuyên nhủ một cách lịch sự (bằng tiếng Nepal) rằng: "Cô nên chia quần áo thành 17 chồng cho 17 hộ gia đình trong làng, mỗi chồng có lượng quần áo người lớn và trẻ em bằng nhau." Thật chậm và bằng tiếng Anh, vì tiếng Nepal của tôi không dễ hiểu cho lắm, tôi trả lời: "Vâng, nhưng tôi biết một nhà nọ chỉ có một phụ nữ 68 tuổi." Tôi cúi xuống để lấy quần áo trẻ em ra khỏi chồng tặng người phụ nữ 68 tuổi, để nhường chỗ cho nhiều quần áo người lớn hơn. Vì nghĩ rằng có lẽ *mukhia* không hiểu tiếng Anh hoặc lý luận của tôi, nên chắc hẳn tôi đã hành xử kiểu tự tin thái quá như rất nhiều tình nguyện viên nước ngoài hay làm. Con tôi đứng nhìn tôi một cách đầy bất lực.

Rõ ràng là *mukhia* hiểu. "Quần áo trẻ em trong đống đồ của bà cụ," bà duyên dáng giải thích, cười nhẹ trước sự ngu ngốc của tôi, "bảo đảm rằng những người già trong làng sẽ có thứ gì đó để cho đi. Sức khỏe của ngôi làng địa phương này phụ thuộc vào việc mỗi gia đình nhận được những món quà giống nhau, để họ có thể lần lượt làm người cho lẫn người nhận."

Nền kinh tế cho tặng của ngôi làng yêu cầu mỗi nhà được cung cấp lượng vốn xã hội hoặc khả năng ngang nhau để tặng lại những món đồ họ không cần đến cho các gia đình có nhu cầu. Vốn xã hội có thể được định nghĩa là các mối quan hệ xã hội hữu ích và tạo nên mạng lưới liên kết chung đích thực trong bất kỳ cộng đồng nào. Chính vì điều này, mà những đôi tất em bé xíu xiu cũng hữu ích với một người phụ nữ 68 tuổi như một đôi ủng đi tuyết vừa chân. Bởi đến lúc thích hợp, bà sẽ tặng những đôi tất ấy cho một gia đình có trẻ sơ sinh và củng cố mối liên kết của bà với gia đình đó. Một bà mẹ 50 tuổi có những đứa con không còn nhỏ nữa, vẫn thích thú nhận một chiếc kính vạn hoa để bà có thể chơi với mấy đứa trẻ trong làng dễ dàng hơn. Một cậu thiếu niên với đôi chân nhỏ vui vẻ nhận đôi ủng leo núi cỡ lớn dành cho nam, để sau này cậu có thể tặng chúng lại cho người phù hợp.

Tại ngôi làng ở Nepal, ai cũng được quan tâm, trân quý và đóng một vai trò quan trọng. Không ai bị đói và mọi người theo dõi sức khỏe của nhau, vì trong làng không có bác sĩ. Ai đó làm ra những đôi ủng cao đến đầu gối từ len lông cừu dệt khít và lông dê. Một người khác sống ở ven làng lại rất giỏi làm thịt. Những công việc đặc thù này có ý nghĩa thiết yếu đối với sự vui khỏe thường ngày của toàn bộ dân cư, vốn sống gần như cô lập, cách bệnh viện, cửa hàng bách hóa và internet tưởng chừng hàng năm ánh sáng.

Phát hiện mà chúng tôi thu được từ các xã hội dựa trên làng xã ở dãy Himalaya này đã thay đổi triệt để suy nghĩ của chúng tôi, bởi chúng xem mỗi thành viên trong nền kinh tế cho tặng là một người tham gia quan trọng, bất kể địa vị xã hội hay thực tiễn kinh tế của họ. Lấy làm tò mò, chúng tôi tự hỏi liệu mình có thể thử thực hiện việc này chăng? Và quan trọng hơn, nó sẽ hiệu quả chứ? Những nền kinh tế cho tặng và văn hóa cho đi còn nguyên vẹn có ở khắp nơi trên thế giới, bao gồm cộng đồng Quốc gia Đầu tiên ở bờ biển Tây Bắc Thái

Bình Dương và biển Salish, gemachim* trong tín ngưỡng Do Thái, và truyền thống chuyền tay nhau quần áo cho em bé và trẻ nhỏ để mặc lại của mọi người dân Mỹ. Những nền kinh tế hợp tác đã có từ thời xa xưa và gắn bó với tất cả chúng ta dưới đa dạng hình thức, trong suốt lịch sử loài người. Thế nhưng, nhiều người lại chưa bao giờ được tiếp xúc hoặc không nhận ra cách thức chia sẻ tài nguyên và củng cố mối quan hệ giữa các nước láng giềng rất truyền thống này. Có một quyền năng và phép màu tồn tại trong một nền kinh tế chia sẻ tập trung vào kết nối địa phương.

Các mạng xã hội có thật để chúng ta nương tựa như Samdzong không thường tồn tại, mặc dù vẫn có những mạng xã hội ảo. Chúng ta sống như những kẻ ẩn dật, cố gắng tự sinh tồn bằng mọi giá trong những căn nhà chứa đầy các món đồ chỉ dành riêng cho mình. Chúng tôi muốn đưa mạng lưới kết nối lẫn nhau này về hòn đảo quê hương của mình. Nhưng việc này có khả thi không?

Tầm quan trọng của việc có gì đó để cho đi

Bạn không cần đi nửa vòng Trái Đất hoặc vượt qua những con đèo cao để nhận ra rằng sức mạnh của việc cho đi trong cộng đồng của mình ở một thế giới siêu kết nối có thể giúp ích cho chúng ta nhiều đến mức nào.

Trong lúc gia đình Liesl có mặt tại Himalaya, Rebecca cùng các con của cô đang ở ngang mực nước biển, trên một hòn đảo nằm trong vịnh Puget Sound và có một trải nghiệm rất khác. Nhờ cú lao mình đột ngột đến choáng váng vào vai trò của một người mẹ đơn thân thất nghiệp trong cuộc Đại Suy Thoái và không có thu nhập ổn định, Rebecca bỗng thấy mình cần lo cái ăn cái mặc cho ba con người.

* Gemachim: *Gemach* có nghĩa hành động tử tế, là một quỹ cho vay không lãi suất hoạt động trong hầu hết các cộng đồng Do Thái

Cô đăng ký nhận tem phiếu trợ cấp thực phẩm, nhưng sự hỗ trợ này không đủ để trang trải những thứ như rau xanh hay trái cây tươi. Việc trải qua tình trạng thiếu an ninh lương thực (một cảnh ngộ quá thường gặp đối với các bà mẹ đơn thân và con cái của họ ở Mỹ) đã ảnh hưởng sâu sắc đến Rebecca. Dường như chỉ sau một đêm, cô phải đấu tranh để lấy lại lòng tự tôn và ý thức về giá trị bản thân trong khi cảm thấy bị cô lập bởi cái nghèo về tiền bạc giữa cộng đồng giàu có của mình.

MỘT LỜI NHẮN TỪ REBECCA

Những năm đầu làm mẹ đơn thân khiến tôi choáng ngợp vì sự khó khăn. Tôi đã nghĩ mình thấy mệt khi làm mẹ của hai cô con gái năm và ba tuổi trong lúc có một người bạn đời giúp tôi nuôi dạy chúng; nhưng rồi việc tự mình dưỡng dục các cô bé đã thiêu đốt sức lực của tôi lần hai, lần ba và sau đó đặt tôi vào một trạng thái bình thường mới, mà ở đó, cảm giác lo âu về các trách nhiệm của bản thân và sự bất lực khi không thể làm tròn chúng luôn luôn hiện hữu.

Ban đầu, trong lúc hạn định lượng xăng trong ô tô và học cách co kéo trợ cấp tem thực phẩm hàng tháng, tôi đã nhận ra rất nhanh, rằng chúng tôi cần tìm một nơi giải trí có thể đi bộ đến được và thức ăn miễn phí. Vào cuối mùa Đông đạm bạc đầu tiên, chúng tôi đang đi bộ dọc theo một con đường mòn gần nhà thì tôi phát hiện ra rau tề tấm mọc xuyên qua sỏi. Đây là giống cây mà đa số mọi người xem như cỏ dại bỏ đi và là một trong các loại thực phẩm mùa Xuân miễn phí mọc lên từ đất đầu tiên ở xứ này. Rau ăn có vị giòn, hơi giống xà lách rocket. Tôi dạy hai con gái cách cẩn thận nhổ chúng lên để lấy trọn một cụm những nhánh xanh rì lún phún lông của mỗi cây. Chúng tôi hái đầy túi áo khoác và có bữa rau tươi đầu tiên sau vài tuần, một món salad miễn phí khiến chúng tôi cảm thấy mình thật thông minh và có phong cách sống thật lành mạnh, thay vì chỉ nghèo và đói.

Tôi cần nhiều hơn chỗ rau ấy để nuôi dưỡng mình; tôi cần một lời nhắc nhở rằng mình có thứ gì đó để chia sẻ: tôi không có tiền mua các loại rau tươi mà hai con cần, nhưng tôi có sự hiểu biết để dạy chúng cách tìm nó cho bản thân, và đó là vốn kiến thức mà tôi có thể chia sẻ bên ngoài gia đình mình. Ngay cả khi không thể mua quà cho người khác, tôi vẫn có thể tìm kiếm thứ để cho đi.

Việc không thể thanh toán tất cả các hóa đơn của mình và không thể nuôi con nếu thiếu sự giúp đỡ, khiến tôi cảm thấy mình ít giá trị hơn, kém quan trọng hơn trên thế giới và có cảm giác như mình là một gánh nặng cho bạn bè lẫn gia đình. Dù không tin những suy nghĩ này về bản thân (hay bất kỳ ai nghèo khó hoặc đang đương đầu với cảnh thiếu trước hụt sau), tôi vẫn không thể nào thoát khỏi cuộn băng tiêu cực đang phát đi phát lại trong đầu mình. Khao khát xây dựng một nền kinh tế cho tặng địa phương của tôi xuất phát từ mong muốn trao quyền cho bản thân và những người ở tình thế như mình để thấy họ giàu có theo những cách khác, quan trọng hơn việc có tiền bạc ra sao. Tôi muốn có cơ hội để cho cũng như nhận, như một cách giành lại phẩm giá của mình trong cộng đồng.

Đối với tôi, nền kinh tế cho tặng đầu tiên mà Liesl cùng tôi tạo ra không phải một thú vui, đó là cách tôi lo cái ăn cái mặc cho các con và cho mình; quan trọng nhất, đó là cách tôi lấy lại ý thức về bản thân - như một người xứng đáng có cả nhu cầu lẫn mong muốn sở hữu sức mạnh để giúp người khác. Đôi khi sự giàu có của chúng ta nằm trong hàng hóa hữu hình, đôi khi nó là những món quà dưới dạng thời gian, kiến thức hay sự hiện diện, và đôi khi, nó được thể hiện qua việc chỉ cho người hàng xóm giống cỏ dại nào ăn được hoặc chia sẻ một nửa chiếc pizza. Tất cả đều có giá trị như nhau trong một nền kinh tế cho tặng.

Một nền kinh tế dựa trên sự cho đi

Văn hóa phương Tây của chúng tôi dựa trên chủ nghĩa tư bản và nền kinh tế thị trường, vạch ra một ranh giới rõ rệt giữa kẻ có và người không. Giá trị thị trường đã biết của một món đồ hết sức quan trọng và những ai sẵn tiền thì có thể mua sắm dễ dàng hơn. Điều này khiến người ta đặt thước đo giá trị xã hội rất lớn lên việc tích lũy tài sản và địa vị cá nhân, dưới dạng các món đồ mới tinh tươm hay được cho là xa xỉ; trong khi nhiều người thường gắn việc dùng những vật đã qua sử dụng với sự nghèo túng và thiếu địa vị xã hội. Những người đang vật lộn về mặt tài chính bị oanh tạc bằng các thông điệp xã hội rằng sự túng thiếu của họ là đáng xấu hổ và phải được giấu kín; và chúng ta tiếp thu thông điệp rằng chỉ ai giàu có về tài chính mới có thể là "kẻ cho", trong khi những người có ít nguồn lực hơn thì cố hữu là "người nhận."

Hơn nữa, các kết nối xã hội mà chúng ta xác lập không được xây dựng xung quanh nhà ở và khu vực của mỗi người như trước đây. Chúng ta tạo ra các mạng xã hội thông qua công việc, trường học, nơi thờ cúng, phòng tập và những "địa điểm thứ ba" cách xa nhà khác. Nhiều người trong chúng ta sống cuộc sống thường nhật mà họ hầu như không bận tâm đến người hàng xóm ở sát vách hoặc đối diện. Người ta muốn duy trì sự riêng tư của mình hoặc, chưa biết chừng, có thể họ muốn có kết nối này nhưng lại không cảm thấy an toàn hay thoải mái khi bắt đầu cuộc giao tế trực tiếp.

Bất chấp thực tế rằng tất cả chúng ta đều có nhu cầu lẫn mong muốn, khả năng cùng khát khao bẩm sinh là được cho và nhận. Không có quy định nào buộc chúng ta phải thực hiện việc này một cách bình đẳng, trực tiếp, và điều này đang góp phần vào sự thừa mứa đồ đạc, làm cạn kiệt tài khoản ngân hàng lẫn tài nguyên thiên nhiên của chúng ta. Ở bất kỳ khu phố cụ thể nào cũng có một tập hợp khổng lồ những thứ thuộc về sở hữu cá nhân, nhưng chúng cũng có thể trở thành tài

nguyên chung. Trong một cộng đồng gồm 50 ngôi nhà, có thể có gần 50 bộ đồ nghề sửa chữa hoàn chỉnh, ghế ngồi ô tô cho bé sơ sinh và mới tập đi, đồ chơi cho mỗi một giai đoạn phát triển của trẻ em, sách dạy nấu ăn, dây thông tắc cống, quần áo đủ mọi kích cỡ và màu sắc, đồ nội thất, màn hình cũ, dụng cụ cắm trại, vân vân. Việc chia sẻ nguồn vật dụng dồi dào này không phải là một thói quen văn hóa ăn sâu vào chúng ta, và thế là nhà ai cũng đầy ắp các bộ vật dụng cá nhân gồm mọi thứ mà quảng cáo trên tivi nói với chúng ta là cần có để thực hiện ước mơ, cùng tất cả những gì chúng ta nghĩ là thiết yếu - phòng khi khó khăn và ta thấy mình đơn độc, cần sống sót qua cơn bĩ cực.

Điều gì sẽ xảy ra nếu mỗi hộ gia đình ngừng mua các vật dụng này và chúng ta chia sẻ nhiều hơn? Chúng ta sẽ tìm thấy thứ có giá trị chứ? Hy vọng ban đầu của chúng tôi khi khởi động Dự án Không Mua Gì là bằng cách đó, chúng ta sẽ giảm tổng mức tiêu dùng mà vẫn đáp ứng được các nhu cầu thường ngày của mình. Bằng cách xây dựng địa vị xã hội thông qua sự hào phóng của người cho và sự duyên dáng của người nhận, mỗi người chúng ta sẽ học cách chia sẻ với lòng tin và trên một sân chơi bình đẳng. Quan trọng nhất, chúng ta sẽ học cách tin tưởng rằng chúng ta có đủ (đồ đạc, sự dồi dào, lòng tốt của con người) để chia sẻ với nhau.

Làng Samdzong không có lượng đồ mới khổng lồ vì người dân sống cách xa mọi khu chợ. Vì nhu cầu bắt buộc, họ sống gần gũi với Trái Đất và với nhau, lối sống của họ thấm đượm văn hóa tâm linh và kết nối giữa các cá nhân. Họ tốn ít thời gian quản lý đồ đạc hơn. Những món đồ thành công vào tới ngôi làng được sử dụng trọn vẹn và dùng chung trong cộng đồng, cho đến khi chúng không thể được tái sử dụng thành bất cứ thứ gì khác có ích.

Chúng tôi nhận ra rằng cuộc sống chẳng hề dễ dàng khi ở tại một ngôi làng bé xíu cách xa những tiện nghi trong cuộc sống miền ngoại

ô của mình, chúng tôi cũng không ngụ ý tất cả mọi người nên thu dọn hành lý chuyển đến Nepal, nhưng có những bài học thực tiễn mà chúng ta có thể học hỏi từ ngôi làng nhỏ bé này. Chúng tôi đã bám chặt vào hình ảnh nền kinh tế cho tặng được lý tưởng hóa của ngôi làng, với hy vọng nhân rộng những ý tưởng này tại quê nhà nhằm củng cố cộng đồng của mình và học cách sử dụng, cũng như tái sử dụng cho mục đích khác, những món quà hữu hình lẫn vô hình theo nhiều cách khác nhau. Bảy bước trong cuốn sách này cung cấp một bản đại cương để bạn làm từng việc đó.

Bắt đầu từ *Bước 1*: Cho đi, bạn sẽ khám phá cách gắn kết khăng khít hơn với hàng xóm của mình, thông qua việc chia sẻ nhiều hơn những món đồ của chúng ta và về bản thân chúng ta. Chúng tôi đã chứng kiến điều ấy xảy ra, một cách lặp đi lặp lại. Với một nền văn hóa cho đi địa phương, bạn sẽ không phải mua sắm để cảm thấy vui vẻ, lo chuyện ăn mặc cho gia đình, trang bị đồ nội thất, sửa chữa vật dụng bị hỏng hóc hoặc giúp đỡ người khác. Bạn sẽ bắt đầu xây dựng một nền văn hóa địa phương xem trọng việc chia sẻ và dùng chung đồ đạc hơn là các bộ sưu tập cá nhân được cất giữ để sử dụng một mình. Thói quen Không Mua Gì có thể sẽ giúp bạn có được mọi thứ, nếu bạn làm theo bảy bước chúng tôi đưa ra trong cuốn sách này.

Bước 1: Cho đi

Việc quan trọng duy nhất mà bạn có thể làm để bắt đầu cuộc sống Không Mua Gì, tìm niềm vui và có được mọi thứ là gì?

Cho đi.

Nghe có vẻ trái với lẽ thường, nhưng hành động cho đi là việc đầu tiên bạn có thể làm để tạo ra thay đổi trong lối sống của mình. Việc giải phóng đồ đạc giúp bạn dễ dàng hơn trong việc tìm kiếm các món đồ hoặc dịch vụ mà sau này bạn muốn có hoặc cần đến. Nếu có một

điều chúng tôi học được khi vận hành vài nghìn nền kinh tế cho tặng địa phương, thì đó là việc cho đi là một hành động mang lại cho mọi người niềm vui ngây ngất tức thì, và niềm vui là một nền tảng vững chắc để xây dựng các mối quan hệ bền chặt. Nó cũng là bước đầu tiên trong việc giúp ai đó ở gần bạn giảm mức tiêu thụ tài nguyên của họ. Việc cho đi những gì mình đã có là chất keo siêu dính mà chúng ta cần, để gắn kết bản thân vào một mạng lưới chia sẻ cộng đồng có thể gây tác động mạnh mẽ đến cuộc sống của bạn hơn bất kỳ đại siêu thị nào mà bạn đẩy giỏ hàng dạo quanh.

Tiêu dùng phô trương không giúp ích gì cho hành tinh của chúng ta; chia sẻ hào phóng mới là phương thuốc giải độc cho nó.

Theo ý nghĩa nhân học thuần túy nhất, tặng quà là một hình thức tương hỗ mang tính biểu tượng có thể giúp mỗi người hòa nhập với xã hội, cam đoan chúng ta sẽ được chăm sóc và bảo đảm vai trò của ta trong việc cải thiện hoàn cảnh của người khác. Việc tặng quà luân phiên cũng giống như một bước đi chính trị, bởi nó khơi mào cho những nghĩa vụ bất thành văn, tạo ra một mối liên kết giữa người cho và người nhận, và tích hợp cả hai vào một lợi ích chung. Có thể chuyện này nghe như một tràng lan man vô nghĩa về nào là nhân học - kinh tế - dân tộc học - môi trường học, nhưng thử nghiệm của chúng tôi đưa ra một số sự thật mà chúng tôi đã chứng kiến hàng trăm nghìn lần.

Thông qua hành động đơn giản là trao tặng món đồ bạn không cần dùng nữa, thậm chí là món đồ mà có thể bạn đã cân nhắc vứt đi, bạn sẽ vừa giúp ích cho môi trường vừa cải thiện vị thế xã hội của mình. Tiêu dùng phô trương không giúp ích gì cho hành tinh của chúng ta;

chia sẻ hào phóng mới là phương thuốc giải độc cho nó, một công cụ mạnh mẽ trường tồn về mặt xã hội lẫn môi trường. Dù đáng khen ngợi, việc gửi tặng nặc danh không nhất thiết phải cung cấp chất keo ràng buộc xã hội cần thiết cho một cộng đồng.

Khi thiết lập nhóm Dự án Không Mua Gì đầu tiên, chúng tôi chọn Facebook làm nền tảng của mình vì mọi người đã sẵn ở đó. Đó là nơi bạn dễ dàng nhìn thấy những người bạn mà mình có chung với một người xa lạ và mọi sự cho đi có thể diễn ra rõ rệt trước tất cả các thành viên trong nhóm. Việc "được nhìn thấy" có phép màu của riêng nó, và Facebook cho phép các nhóm của chúng tôi trở thành phiên bản kỹ thuật số của những ngôi làng khăng khít mà Liesl đã chứng kiến ở dãy Himalaya. Thông qua thử nghiệm Không Mua Gì, chúng tôi đã rút ra một bài học áp dụng cho mọi sự cho đi, trực tuyến lẫn trực tiếp: Khi một nhóm người chứng kiến việc cho đi, nhận về và chia sẻ diễn ra hằng ngày, nó sẽ tạo ra các kết nối bền chặt hơn giữa mọi thành viên, không chỉ giữa những cá nhân ở một trong hai điểm giao nhận của mỗi món đồ hoặc dịch vụ được chia sẻ. Có một niềm vui chung hình thành quanh việc theo dõi những món quà được trao đi và nhận về.

CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA SHAINE

Bạn sẽ thấy những câu chuyện được đóng khung thế này trong suốt cuốn sách. Mỗi khung kể câu chuyện về một con người trong đời thật đang sống cuộc sống Không Mua Gì. Đây là câu chuyện của Shaine từ chính cộng đồng trên đảo của chúng tôi: "Bạn tôi đã nhờ tôi Không Mua Gì một chiếc xe đẩy em bé. Nên sau khi rời khỏi nhà cô ấy, tôi đã ngồi trong xe ở góc đường cạnh tiệm ăn và nhìn thấy một người mẹ đi cùng một cậu bé hai tuổi và một em bé còn quấn khăn. Cậu bé hai tuổi không chịu nắm tay mẹ, nên cô không thể băng qua

đường. Tôi hạ cửa xe xuống và hỏi liệu cô ấy có muốn lấy chiếc xe đẩy tôi để ở ghế sau không? Cô ấy nhìn tôi như thể tôi bị điên, nhưng tôi đã đi vòng qua cửa bên kia và kéo nó ra khỏi phía sau xe. Rồi tôi kể với cô ấy về Không Mua Gì, đưa cho cô ấy chiếc xe đẩy cùng một số món đồ chơi lắp ráp Melissa & Doug và giải thích rằng đây là cách chúng tôi làm mọi thứ ở đây."

—Shaine Martin Schramling, đảo Bainbridge

Câu chuyện của Shaine ở Tây Bắc Thái Bình Dương minh họa việc làm sao cho đi với sự giúp đỡ từ người khác, và cho đi thế nào để khiến nó phù hợp với mỗi ngày của bạn trong việc cải thiện một ngày của ai đó theo cách bất ngờ và ngay lập tức. Các hành động cho đi công khai của bạn không cần phải xa hoa. Đặc biệt là với phụ nữ, việc cho đi (hoặc để đáp lại những kỳ vọng và yêu cầu của xã hội đặt lên chúng ta) có thể đến một cách tự nhiên đến mức nhiều người dễ thấy như mình chẳng còn bao nhiêu để cho đi. Trải nghiệm Không Mua Gì này không như thế. Chúng tôi không yêu cầu có thêm sự cho đi máy móc hay để lại cảm giác kiệt quệ, mà là kiểu cho đi xuất phát từ sự dư dả, khiến bạn cảm thấy mình mạnh mẽ và được tôn trọng. *Của cho* không quan trọng bằng *cách cho*. Hãy thử nghiệm để tìm ra những món đồ và cách cho khiến bạn cảm thấy vui vẻ. Có nhiều cách để đạt được mục tiêu này: Khi cho đi những vật dụng mà bạn không muốn dùng nữa, bạn sẽ giải phóng không gian trong nhà, thậm chí có thể buông bỏ những ký ức buồn bã hoặc không mấy dễ chịu cùng với chúng, mang lại cảm giác nhẹ nhõm và một tương lai rộng mở hơn. Khi bạn biết rằng món quà mình trao tặng sẽ cải thiện cuộc sống của một người hàng xóm hay mang lại hạnh phúc cho họ, nó sẽ giúp bạn ý thức được quyền năng mà bạn có để cải thiện thế giới xung quanh bạn.

Khác với việc bị cưỡng ép phải trao đi thời gian và tài nguyên mà cuộc sống của chúng ta đôi lần đòi hỏi, việc cho đi trong lối sống Không Mua Gì hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Hãy đặt ranh giới của riêng bạn quanh đồ đạc và bản thân, cũng như cho đi cái gì và khi nào bạn muốn. Bạn được quyền lựa chọn quà tặng, người nhận, ai, cái gì, tại sao, khi nào và ra sao. Cả người cho lẫn người nhận đều sẽ cảm thấy vui vẻ khi một món quà được sẵn lòng trao đi và nhận lấy mà không có mối ràng buộc nào. Nó là những gì diễn ra giữa những người xem đối phương quan trọng không kém mình. Đây là cách cho mà Không Mua Gì sẽ trao quyền để bạn khám phá và trau dồi.



CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA KITIYA

"Tôi nghĩ hôm nay mình sẽ cho đi thứ gì đó hơi khác một chút. Cái hũ tưởng chừng trống rỗng này chứa đầy sự tử tế. Nếu bạn đang cần một ít sự tử tế, hãy đăng ký dưới đây. Tôi sẽ đổ đầy hũ bằng thứ gì đó hy vọng sẽ khiến bạn mỉm cười dù chỉ một chút. Mong rằng nó sẽ giúp bạn đong đầy sự tử tế, đủ để bạn có thể đổ sự tử tế của mình ngập hũ và truyền lại cho một người khác cần đến nó."

—Kitiya Dufall, Perth, Úc

Kitiya Dufall chọn một cách tiếp cận việc cho đi ít trực tiếp, hữu hình hơn và chứng minh sức mạnh của sự đơn giản cùng trí tưởng tượng. Bức ảnh chụp hũ thủy tinh mà cô đăng lên nhóm kinh tế cho tặng Tây Úc của mình cùng câu chuyện này đã tạo ra thiện chí và sự sốt sắng làm đầy chiếc hũ một cách sáng tạo bằng những biểu hiện của sự tử tế. Vẻ đẹp của hành động cho đi phần lớn nằm trong việc tương tác với những con người thật, có những nhu cầu, khát khao, lo lắng, suy nghĩ và cảm xúc thật. Bạn và người quen của bạn sẽ không cần đặt hàng từ một công ty trực tuyến hay trao đổi với một nhân viên chăm sóc khách hàng ở đầu kia của đất nước hoặc cách bạn nửa vòng Trái Đất. Việc này không liên quan đến tiền nong; không ai đóng vai trò người mua hay kẻ bán. Các bạn đang tương tác với nhau, đồng thời đưa việc chia sẻ sáng tạo vào một lĩnh vực rất con người.

Làm thế nào để cho đi?

Chúng tôi muốn bạn cho đi bất cứ khi nào bạn có thể. Nếu bạn cảm thấy mình không có gì để cho, hãy chọn một tủ quần áo, ngăn kéo hoặc căn phòng và dọn dẹp nó. Ngăn kéo đồ linh tinh là một nơi tuyệt vời để bắt đầu, vì đa số mọi người xem những thứ trong đó là, à ha, đồ bỏ. Hãy sắp xếp nó và bạn sẽ không gọi nó là ngăn kéo đồ linh tinh nữa. Hoặc bắt đầu với thứ gì đó bị hư hỏng hoặc thiếu mất một cái khóa kéo mà bạn biết rằng mình sẽ không thèm sửa. Một nguyên tắc vàng với quần áo là nếu bạn không mặc nó đã một năm, thì hãy mang cho nó. Nếu bạn không biết cách dùng một dụng cụ, hãy truyền lại nó cho ai đó. Với thức ăn, nếu nó đã quá hạn sử dụng từ lâu, hãy dùng nó để ủ làm phân bón (hoặc cho người ủ phân hữu cơ hay có nuôi gà). Còn với đồ chơi trẻ em, hãy giấu một ít vào hộp trong hai tháng, và nếu con bạn không hỏi đến chúng trong suốt thời gian đó, hãy đem cho chúng. Giấu thêm một ít đồ chơi trong hộp vào tháng sau và lặp lại việc này.

Chúng tôi bảo đảm việc giải phóng không gian của bạn khỏi những món đồ mà bạn không dùng đến và không muốn giữ sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn. Hãy thử chụp một bức ảnh trước khi dọn dẹp. Sau đó đặt hết những món đồ bạn không cần nữa vào một chiếc hộp có thể tái sử dụng (hãy tránh dùng túi nilon đựng rác vì đây không phải rác) và nhớ chụp một bức ảnh sau khi dọn dẹp cho không gian mới tuyệt đẹp của bạn, rồi chia sẻ sự biến đổi trước-sau này với bạn bè. Chúng tôi biết rằng có thể bạn muốn cứ thế vứt hết những thứ mình đã thanh lọc trong hộp, càng nhanh càng tốt. Nhưng bước kế tiếp này sẽ mang đến cho bạn nhiều niềm vui hơn nữa: hãy tặng những món đồ này cho bạn bè, đồng nghiệp, gia đình và hàng xóm thông qua mạng lưới cho tặng tốt nhất của bạn (tại cơ quan, trường học, nhà thờ hoặc dọc hành lang) hay thả nó ở cuối đường vào nhà để xe với một tờ ghi chú nếu tình thế bắt buộc. Hoặc tổ chức một bữa tiệc đổi quần áo sau khi dọn dẹp tủ đồ của bạn (và của gia đình bạn). Đây là một cách thú vị để vừa tập hợp bạn mình, bạn người trong vài tiếng chọn lựa quần áo cũ người mới ta, vừa cho đi những gì không còn cần thiết. Một cách tất yếu, mọi người sẽ ghi nhớ kích cỡ của bạn và con bạn, và việc trao đổi quần áo thân mật sẽ tiếp diễn trong nhiều năm.

KHUYẾN KHÍCH ĐỌC THÊM

Bạn đang khốn khổ vì phải buông bỏ hết chỗ đồ kia? Hãy rút ra cuốn *Life-Changing Magic of Tidying Up* (Phép màu thay đổi cuộc sống từ việc dọn dẹp) của Marie Kondo để giúp bạn sắp xếp đồ đạc và tìm các vật dụng mà mình có thể cho đi. Hãy xác định xem chiếc áo thun nào "mang lại niềm vui", chiếc nào vấn vương thì tội, và việc buông bỏ cảm giác tội lỗi thường đi kèm với thanh lọc những gì chúng ta

không muốn hoặc không cần.[3] Chúng tôi yêu cách Kondo trân quý và tôn trọng mọi món đồ mà cô xử lý, và giờ chúng tôi muốn nắm lấy tay bạn và chỉ cho bạn thấy làm sao mỗi vật bị bỏ đi có thể mang lại cho bạn còn nhiều niềm vui hơn một khi nó rời khỏi nhà bạn. Bạn cũng có thể dùng cuốn *The Gentle Art of Swedish Death Cleaning* (Dọn dẹp nhẹ nhàng, bình thản ra đi - Nghệ thuật dọn dẹp của người Thụy Điển) mà Margareta Magnusson là tác giả để giúp mình xử lý và thấu hiểu cảm xúc của bản thân về việc chia tay những vật dụng mình không cần, thậm chí không muốn giữ, nhưng chưa thể cho đi.[4] Bốn phương pháp của Kondo, vốn mang niềm vui vào các không gian của ngôi nhà theo một cách kỳ diệu, có thể là bước đầu tiên để tìm kiếm sự dư dả mà bạn có để cho đi. Tương tự thế, phương pháp của Magnusson giúp chúng ta xác định rõ những món đồ quan trọng với bản thân trong cuộc sống hiện tại và giải phóng chúng ta khỏi các phiên bản trước đây của chính mình, để bước tiếp.

Điều phân biệt Không Mua Gì với các phương pháp khác không phải nằm ở sự thanh lọc, mà là những gì diễn ra tiếp theo; chúng tôi muốn mang phép màu đặc biệt của sự cho đi vào cuộc sống của bạn. Một khi bạn có những đống đồ để mang cho từ tủ, kệ và ngăn kéo của mình, đừng ném chúng đi! Đừng vội vàng quyên góp những thứ bạn không muốn giữ cho tổ chức từ thiện để tặng cho một người mà bạn sẽ không bao giờ có cơ hội gặp gỡ. Nếu xem những vật dụng mình không muốn giữ là cửa ngõ dẫn đến việc kết nối chúng ta với cộng đồng, trao quyền cho nhau để tránh mua những món đồ mới và tác động đến các nhà sản xuất để chỉ làm ra cái thật sự cần thiết, vậy chúng ta đang làm điều tốt đẹp cho bản thân, những người ở gần bên và cả môi trường của mình. Xu hướng dọn dẹp phân loại đã làm tăng lượng đồ quyên góp ở các tổ chức từ thiện, vượt mức họ có thể bán, và điều này đang khiến nhiều thứ hạ cánh tại các bãi chôn lấp rác hơn. Chúng ta có

quyền năng biến đồ đạc cá nhân thành tài sản chung, sử dụng chúng một cách hiệu quả trong thành phố và thị trấn của mình, và mang lại cho các vật dụng từng được chúng ta yêu quý một số phận tốt đẹp hơn là chuyến đi đến bãi rác.

Một số người ngần ngại cho đi vì lo rằng món quà của họ có thể không đủ tốt hoặc sẽ không ai muốn nhận nó. Chúng tôi hiểu điều đó; cảm giác thử một thứ mới lạ không thoải mái chút nào và ra khỏi vùng an toàn có thể thật đáng sợ. Nếu đây là bạn, hãy cố gắng chấp nhận sự bất an này và xem nó như một bài tập để đưa bạn đến gần hơn với người khác. Hãy nhớ rằng mọi người đều thích quà tặng. Và bạn luôn có thể dùng sự hài hước để khỏa lấp những lo âu của mình về việc cho đi. Hãy giải quyết rương đồ chơi của con bạn và thanh lọc những món đồ chơi mẫu giáo mà con đã chán chê; chúng có thể có ích trong một gia đình khác. Hãy truyền lại kho tàng trà thảo dược thừa mứa chưa bao giờ thật sự khiến bạn cảm thấy buồn ngủ, hứng khởi hoặc vô ưu; hãy thừa nhận thất bại và tống khứ chiếc xe đạp tập thể dục mà bạn hiếm khi sử dụng. Hãy nướng một tá bánh quy và bạn sẽ có bạn mới ngay lập tức. Người ta sẽ không đánh giá bạn nếu bạn trung thực về những gì mình cho đi và tình trạng của chúng. Và nếu chúng có câu chuyện đi kèm, hãy kể lại nó; mọi người đều thích có một câu chuyện hay để làm phương tiện kết nối họ với một món đồ.

Neeti Madan, một người đại diện tác giả sống tại thành phố New York, có một người hàng xóm tầng dưới ở quận Manhattan, một người mẹ đơn thân đã chuyển đến tòa nhà của Neeti vào vài năm trước. Con trai của người hàng xóm mới nhỏ hơn con Neeti vài tuổi. Thay vì đặt bộ đồ chơi đường ray xe lửa của mình lên chiếc kệ "miễn phí" trong tòa nhà và để người nào đó vô danh lấy nó, con trai Neeti đã chọn cách trực tiếp đưa cho cậu bé nhỏ tuổi hơn vì biết rằng em sẽ rất thích. "Cảm giác khi xem thằng bé chỉ cho con trai cô ấy cách lắp ráp đường ray thỏa mãn hơn nhiều," Neeti chia sẻ với chúng tôi. "Kết quả là giờ

đây, hai tầng đã đủ thân thiết để nhà chúng tôi là nơi cô ấy gõ cửa khi bị dị ứng trầm trọng và cần gửi con trai cho ai đó, cô ấy cũng tham gia lễ hội cắt tỉa cây thông Giáng sinh hằng năm cùng chúng tôi."

Hãy cho đi. Cho đi một cách sáng tạo và thường xuyên. Cho đi một cách sẵn lòng, không có ràng buộc, vì niềm vui thuần túy của việc cho đi. Chúng tôi hứa rằng nó sẽ đưa bạn đến gần hơn với những người xung quanh và chuẩn bị cho bạn thực hiện bước tiếp theo trong Không Mua Gì: hỏi xin.

CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA DARIA

"Thật lòng thì, niềm tin TUYỆT ĐỐI rằng cộng đồng sẽ đến bên và trao tặng bất cứ thứ gì tôi có thể cần đến, nếu có thêm một đứa con, quả thật đã mang lại sự tự do để tôi cho đi mọi thứ ngay khi con gái mình không còn sử dụng chúng. Tôi gửi tặng quần áo và đồ chơi ngay khi chúng không còn phù hợp, trao đi phần thức ăn dôi ra và bất cứ thứ gì không được sử dụng trong nhà để xe hay tủ quần áo, trên bàn bếp hoặc bị nhét trong tủ. Tư duy tin tưởng và phụ thuộc lẫn nhau trong cộng đồng Không Mua Gì đã thay đổi rất nhiều cách tôi nhìn nhận những thứ mình sử dụng trong cuộc sống. "

—Daria Kelsey, thành viên của Nhóm Không Mua Gì Toàn cầu, người dẫn dắt dự án cốt lõi của chúng tôi, Tacoma, Washington

Về nền kinh tế cho tặng, phụ nữ, sự đói nghèo và giàu có

Chúng tôi muốn nhắc nhở bản thân rằng từ *kinh tế* có từ nguyên tiếng Hy Lạp là *oikos*, nghĩa là "hộ gia đình." Mặc dù trong lịch sử, phụ nữ bị tước bỏ quyền sở hữu và lãnh đạo ở nền kinh tế thị trường thương mại, chúng ta lại là những người quản lý nguyên thủy của nền

kinh tế đầu tiên: gia đình. Mô hình kinh tế từ các lĩnh vực có truyền thống do phụ nữ quản lý chưa được xem là mô hình hợp lý cho thương mại, học thuật và chính trị chính thống, thế nhưng, những nền kinh tế mẫu hệ này có xu hướng không bỏ lại ai, lưu tâm đến nguồn tài nguyên, không mang tính cạnh tranh và về bản chất thì công bằng.[5] Chúng tôi có thể chứng thực rằng một phần lớn trong số hơn 6.000 tình nguyện viên của Dự án Không Mua Gì (ít nhất khoảng 95%) là phụ nữ. Điều này không khiến chúng tôi ngạc nhiên, vì chúng tôi tin rằng phụ nữ thường là người quản lý vật chất vào và ra từ hầu hết các gia đình. Chúng ta gói nó vào, chúng ta dỡ nó ra.

Cho đến nay, chúng tôi đã giúp các tình nguyện viên địa phương thiết lập nền kinh tế cho tặng địa phương ở hàng chục quốc gia, bao quát trọn vẹn phạm vi phân hóa về kinh tế xã hội, chủng tộc, dân tộc, tôn giáo, văn hóa và chính trị. Tất cả các khu vực trên khắp thế giới có thể tiếp cận sự dư dả và lòng hào hiệp theo cách giống nhau, bất kể mức thu nhập trung bình hay tình hình tài chính ổn định. Chúng tôi nói điều này dựa trên những kinh nghiệm học được và quan sát trực tiếp. Khi những thành viên của các khu vực kém khá giả hơn bày tỏ mối quan ngại rằng "sẽ không có" hay "không đủ đồ tốt" trong khu vực địa phương của họ để bắt đầu một nhóm Không Mua Gì, điều này liên tục bị phủ nhận. Không có khu vực nào là không thể có quà tặng, không có cộng đồng nào nghèo nàn lòng tốt hoặc sự quan tâm lẫn nhau. Trên thực tế, chúng tôi thường xuyên chứng kiến việc nền kinh tế cho tặng trong các khu vực nghèo tiền bạc phát triển nhanh hơn những nơi mà phần lớn cư dân dư dả về mặt tài chính. Xây mới hoàn toàn một nền văn hóa cho đi hoặc nuôi dưỡng nền văn hóa nguyên vẹn hiện có là công việc mà mỗi người chúng ta có thể tham gia một cách đầy đủ và bình đẳng. Những món quà giá trị nhất mà chúng tôi từng thấy, là những món quà chứa đựng kết nối giữa người với người, trao tặng dịch vụ và bản thân, gói ghém kiến thức, thời gian, chuyên môn

và các yếu tố vô hình khác; đây có thể là những món quà thay đổi cuộc sống nhiều nhất và là những món quà mà mỗi người chúng ta đều có điều kiện để cho đi và nhận về.

Chúng tôi cung cấp các lời khuyên và bí quyết hàng đầu trong cuốn sách này để bạn cho đi theo những cách có thể nhanh chóng tạo ra sự thay đổi sâu sắc, dẫu vậy, không có cách cho nào là sai. Không có món quà quá to, cũng không có món quà quá nhỏ. Cứ suy nghĩ về việc cho đi bao nhiêu tùy thích, thiết lập ranh giới xung quanh bản thân và các vật dụng để cho theo những cách cải thiện cuộc sống của bạn, trong khi món quà bạn tặng lại cải thiện cuộc sống của người khác. Phần lớn những người tham gia Dự án Không Mua Gì là phụ nữ và điều này chẳng có gì đáng ngạc nhiên, bởi các nghiên cứu đã cho thấy phụ nữ có xu hướng hào phóng hơn nam giới. Theo tạp chí *Money* (Tiền bạc), sự khác biệt này có thể được giải thích thông qua động lực của chúng ta: phụ nữ thường tin rằng việc giúp đỡ người khác mang lại niềm hạnh phúc lớn lao hơn khi tiêu tiền cho bản thân và họ cũng có nhiều khả năng định nghĩa thành công bằng sự hào phóng đối với người khác, thay vì tích trữ tài sản cá nhân.[6] Tuy nhiên, chúng tôi không có ý rằng phụ nữ nên cho đi và trả giá bằng hạnh phúc của bản thân hay ranh giới cá nhân.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng những người có thu nhập thấp "kết giao xã hội tích cực" hơn, nghĩa là họ đỡ ích kỷ hơn và thường chia sẻ nhiều hơn vì lòng trắc ẩn. Tiến sĩ Paul Piff, nhà tâm lý học nghiên cứu sự hào phóng ở những người thuộc các tầng lớp kinh tế xã hội khác nhau tại đại học California, Irvine, đã cắt nghĩa trong một cuộc phỏng vấn với NPR rằng: "Chúng tôi nhận thấy biến số chính để giải thích một cách nhất quán điểm khác biệt trong khuôn mẫu cho đi, giúp đỡ, cũng như thể hiện sự rộng rãi giữa giới thượng lưu và tầng lớp thấp hơn chính là tính nhạy cảm, quan tâm đến phúc lợi của người khác, và cốt yếu là thứ cảm xúc mà chúng ta gọi là lòng trắc ẩn."[7] hãy

xuất phát từ lòng trắc ẩn khi cho đi, nhưng hãy lưu tâm đến ranh giới của mình. Đừng cho đi nếu món quà sẽ khiến bạn hay gia đình bị thiệt hại về mặt tài chính, hoặc gây thêm áp lực không đáng có cho lịch trình trong ngày của bạn. Hãy cho đi khi nó phù hợp một cách linh hoạt với một ngày của bạn, chứ không phải khi nó mang lại cảm giác nặng nề ở bất kỳ cấp độ nào. Nhưng xin hãy "đóng băng" mọi nỗi sợ hãi mà bạn có thể có về sự thiếu thốn và tin tưởng rằng chúng ta có đủ để chia sẻ với nhau. Như câu chuyện của Daria chứng minh, thật dễ để cho đi khi trong thâm tâm bạn biết rằng sự dư dả có rất nhiều xung quanh chúng ta, bạn có thể cho đi thứ gì đó hôm nay và hỏi xin vật thay thế bất cứ khi nào bạn cần từ cộng đồng chia sẻ của mình.

Khi bạn cho đi, hãy thử nghiệm nhiều cách khác nhau hoặc gắn bó với chỉ một cách; cho thật nhanh và đồng loạt, hoặc chậm rãi và mỗi lần một món nhỏ. Cho đi "giòn giã" hoặc cho đi theo cách thầm lặng; bạn làm việc đó thế nào không quan trọng, hãy cứ cho thôi. Mọi sự cho đi đều là sự cho đi tốt đẹp.

Làm thế nào để tạo ra một nhóm kinh tế cho tặng?

Nếu không có nhóm kinh tế cho tặng địa phương để tham gia, bạn có thể tạo ra một nhóm cho mình:

1. Tạo ra một nền văn hóa cho đi hoặc nền kinh tế cho tặng bằng cách thông báo ý định của bạn và mời mọi người tham gia. Hãy tổ chức những bữa tiệc chia sẻ quà tặng và món ăn hàng tháng, loan tin bằng cách dán tờ rơi tại quán cà phê hay điểm tụ tập ưa thích của bạn ở địa phương, hoặc thông qua email, tin nhắn nhóm, một nền tảng truyền thông xã hội hay bất kỳ phương tiện nào khác.
2. Làm việc tương tự tại nơi làm việc, trường học hoặc nơi thờ phụng của bạn. Hãy tập hợp một nhóm người cho và người nhận cốt lõi rồi nhờ họ mời bạn bè của mình vào nhóm cho tặng.

3. Khuyến khích những ai quan tâm gặp nhau ở công viên công cộng hằng tuần để chia sẻ số đồ đạc dư dả của mỗi người.
4. Sử dụng phương tiện truyền thông xã hội của cá nhân bạn làm nơi thường xuyên đăng tin về các quà tặng cho bạn bè địa phương và hỏi xin những gì bạn cần. Hãy mô hình hóa việc này và những người khác sẽ noi theo gương bạn.
5. Tạo một hộp miễn phí ở cuối đường lái xe vào nhà để xe, lối vào tòa nhà hoặc trong không gian chung ở chung cư của bạn.
6. Tìm một quán cà phê, nhà ga xe lửa hoặc nơi tụ tập ở địa phương, cởi mở với việc có một hộp miễn phí để người dân địa phương có thể chia sẻ đồ đạc.
7. Đặt một giỏ nông phẩm dư ở vườn rau cộng đồng, thêm các món khác vào đó và mời những người khác làm điều tương tự.
8. Xin phép thư viện công cộng của bạn cho treo một bảng tin về nền kinh tế cho tặng để mọi người có thể đăng các thỉnh cầu và vật muốn cho đi, cũng như bày tỏ lòng biết ơn.
9. Bể bơi công cộng có thể có những chiếc hộp được thiết lập như một "cửa hàng miễn phí." Như hồ bơi gần chỗ chúng tôi có rất nhiều đồ bơi, khăn tắm và quần áo cho những ai cần đến chúng.
10. Bên cạnh đó, chợ nông sản và công viên dành cho chó cũng là những địa điểm để thực hiện việc chia sẻ hằng ngày hoặc hằng tuần.
11. Bắt đầu một buổi cho đi nhanh gọn trong nhóm đan móc, hoặc vào cuối các cuộc họp mặt ở nhóm đọc sách, trường học và cộng đồng của bạn.

Nhiều người trong chúng ta hầu như chẳng biết gì về khu vực của mình. Chúng là những khu vực mà mỗi ngày ta đi qua, trên đường từ nhà riêng đến bất cứ nơi nào chúng ta cần có mặt. Chúng ta, hoặc bạn

rộn đến độ không thể kết nối nhiều hơn, hoặc có lẽ nghiện điện thoại thông minh và mạng xã hội của mình quá nặng. Nhiều người không còn dành thời gian hiện diện bằng xương bằng thịt trong cộng đồng của mình để kết nối với mọi người xung quanh. Thay vào đó, chúng ta cập nhật hàng giờ đồng hồ trên thiết bị của mình và kết nối với các số liên lạc xa xôi. Mỗi hạ tầng xã hội của chúng ta đã phát triển thành một cộng đồng ảo trực tuyến đang nhanh chóng thay thế các tương tác trực diện, đời thật mà chúng ta từng có hằng ngày với những người hàng xóm.

Sáu năm ra mắt Không Mua Gì đã dạy chúng tôi rằng ngôi làng huyền thoại trong quá khứ, nơi các nền kinh tế cho tặng phát triển rực rỡ, chưa biến mất hoàn toàn. Chúng vẫn còn ở đây, được sinh ra từ nhu cầu, sự tiến hóa xã hội của con người và tình yêu, cao trên dãy Himalaya và trong các khu vực khác với những nền văn hóa kinh tế cho tặng không bị mai một. Nhưng chúng cũng ở ngay đây, trong cộng đồng của chúng ta, và thường có thể được tạo điều kiện phát triển bởi chính những điều phải nhận rất nhiều tiếng xấu. Tại sao chúng ta không buộc mạng xã hội và điện thoại thông minh làm việc cho mình bằng cách tạo ra kết nối trực tiếp giữa người với người? Việc sử dụng tài khoản cá nhân trực tuyến để tặng quà cho phép mạng xã hội của bạn làm việc này.

CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA MYRA

"Từ ngày đầu tiên, tôi đã hình dung bản thân ngã vào vòng tay của cộng đồng này và học cách buông bỏ, vì biết rõ rằng khi mình ngã đã có cộng đồng "nâng." Chính nhờ tiền đề này mà tôi tìm được sự can đảm để buông tay, để cho VÀ nhận. Tôi khuyến khích tất cả mọi người hãy 'buông bỏ.' Bạn sẽ ngạc nhiên và được tán thưởng theo nhiều cách hơn mình có thể tưởng tượng. Đừng ngần ngại hỏi xin hoặc cho đi. Đó là những gì làm nên một con người."

—Myra Zocher, đảo Bainbridge

Vẫn còn ngần ngại sao? Có lẽ bạn nghĩ rằng mình không có gì để chia sẻ. Hãy tin chúng tôi, bạn có vô khối thứ để cho đi. Như Myra đã gợi ý, hãy tin tưởng rằng hành động cho đi của bạn sẽ được chấp nhận và bắt đầu dệt một tấm lưới an toàn xung quanh toàn thể cộng đồng khi những món quà mà bạn trao tặng truyền cảm hứng cho người khác làm điều tương tự. Các thành viên trong một nền kinh tế cho tặng thuần túy được xem trọng như nhau với tư cách là một người cho và người nhận. Tất cả chúng ta đều cần thiết cho sức khỏe chung của toàn thể và mỗi món quà đều có giá trị ngang nhau. Những món đồ không chừng vô giá trị với bạn, thậm chí còn là thứ mà bạn xem là rác thải, có thể lại là một tài sản vô giá cho ai đó ở sát vách. Hãy tưởng tượng sự ngạc nhiên mà anh bạn Matthew Clemente của chúng tôi nhận được khi đồng ý đăng trong nhóm Dự án Không Mua Gì địa phương của mình món quà là một cái chân giả không còn hoạt động của một người bạn không muốn vứt nó đi. Trong vài giờ, anh đã có vài phản hồi, một trong số đó là do một giáo sư của đại học Washington gửi đến. Cô ấy muốn có cái chân giả để làm giáo cụ cho lớp học của mình vì cô ấy dạy môn cấy ghép bộ phận giả. Rác của người này quả đúng là kho báu của người khác...

Món quà trao tặng bản thân

Nếu bạn vẫn còn bối rối và cảm thấy mình không có gì để cho, hãy thử điều này: Bạn có thể chia sẻ tài năng, khả năng hoặc sự hỗ trợ nào? Món quà trao tặng bản thân là món quà cảm động nhất mà bạn có thể trao tặng, và có lẽ là khó thực hiện nhất, vì chúng yêu cầu bạn cho đi thứ gì đó không phải vật chất mà là một phần của bạn, tính cách của bạn, cũng như đòi hỏi sự hiện diện và quan tâm ở bạn. Không nghi ngờ gì nữa, đây là những món quà giàu ý nghĩa và bền lâu nhất, có tác động lớn lao nhất. Những món quà này không cần phải phức tạp. Món quà chuyên chở và đồng hành cùng người hàng xóm đang trải

qua hóa trị liệu của Steph không đòi hỏi một kỹ năng chuyên môn để tạo ra tác động sâu sắc.

CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA STEPH

"Tôi lớn lên ở Hamilton, chuyển đi, quay về, lại chuyển đi và tái định cư ở đây sau khi mất mọi thứ mình sở hữu trong cơn bão Irma và Maria trên St. Thomas. Giờ đây, toàn bộ ngôi nhà của tôi được trang bị bằng những món đồ tìm thấy ở Không Mua Gì và các cửa hàng giá rẻ. Không chỉ thế, tôi còn gặp được những người tuyệt vời. Tôi vừa đưa một người mình đã gặp thông qua nhóm Không Mua Gì đến buổi xạ trị thường nhật trong năm tuần của anh ấy."

—Steph Moffat, tình nguyện viên địa phương của nhóm Không Mua Gì Hamilton-Wenham, Massachusetts

Chúng tôi khuyến khích bạn thử bắt tay vào việc cho người khác chút gì đó của bản thân. Điều gì dễ dàng đến với bạn nhưng người khác có thể phải đấu tranh mới đạt được? Hãy mang nó đi cho. Bạn có giỏi dọn dẹp tủ lạnh không? Bạn có phải một biên tập viên xuất sắc không? Bạn có thích làm vườn không? Bạn có một chiếc xe tải chứ? Bạn có thể lau cửa sổ hoặc sàn nhà không? Bạn thích chụp chân dung chứ? Bạn biết cắt tóc không? Bạn có phải một đầu bếp tuyệt vời không? Thuyền buồm của bạn có chỗ cho một người khác đi cùng chứ? Bạn có thể sửa bánh xe máy xịt lốp không? Bạn có biết nhiều về nấm dại địa phương không? Bạn thích chơi board game chứ? Kỹ năng tổ chức của bạn có xuất sắc không? Bạn có thể dạy ai đó đan len hoặc may vá không? Bạn thấy chúng ta đang đi đến đâu với việc này rồi đấy.

CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA JILL

"Đề xuất: Lớp học gấp ga trải giường trực tiếp.

Tôi đã cố nghĩ ra thứ gì đó phi vật thể mà mình có thể đem cho. Tôi là một 'chuyên gia' gấp ga trải giường. Tôi được mẹ dạy cho cách gấp từ bé và đã luôn làm việc này từ đó đến nay. Nếu có ai hứng thú, tôi có thể đặt một phòng tại thư viện."

—Jill Smulson, Elkridge, Maryland

Hãy tưởng tượng ra món quà trao tặng bản thân của bạn và tặng nó cho cộng đồng. Bạn sẽ thu được kết nối sâu xa hơn cùng cảm giác thỏa mãn khi biết rằng mình đã làm điều gì đó phi thường và sẽ tác động đến người khác, cho dù nó chỉ là chở một người cần quá giang đến siêu thị. Nên hãy tiến lên và làm việc mà con người giỏi nhất: cho đi! Hãy lưu ý cách nó diễn ra, những người bạn gặp gỡ và cảm nhận của bạn.

Chúng tôi mời bạn cho đi

Đây là lúc bạn đưa khái niệm *cho đi* của Không Mua Gì vào cuộc sống. Chúng tôi mời bạn cho đi ba món.

Món quà đầu tiên của bạn sẽ là một vật dụng có câu chuyện đơn giản. Hãy chọn một món từ đống lộn xộn ở nhà bạn, thứ gì đó luôn kêu lạch cạch trong cốp xe hoặc bị nhét vào góc trong của ngăn kéo. Thứ gì đó có câu chuyện tương tự như sau: "Tôi có ba cái cốc đong định lượng! Tôi chỉ cần dùng một cái và muốn tìm nhà mới cho hai cái còn lại. Tôi không biết làm thế nào mình có nhiều đến vậy và chúng không giữ vị trí đặc biệt nào trong tim tôi. Ai muốn sở hữu một chiếc? Để đong nguyên liệu khi làm bánh chẳng hạn!"

Món quà thứ hai của bạn sẽ là một món quà trao tặng từ chính bản thân. Bạn có thể chọn cách dễ dàng và cho đi những món mình làm (chưa một ai gặp khó khăn trong việc tìm người sẵn lòng nhận một chiếc bánh quy nhà làm hay một bữa ăn nóng sốt), nhưng chúng tôi hy vọng bạn sẽ thử điều gì đó cá nhân hơn nữa: Nếu bạn thích nướng bánh, hãy chọn một công thức nhắc bạn nhớ đến một người đặc biệt và kể lại một câu chuyện về họ, bên cạnh công thức và món bánh mà bạn cho đi. Nếu bạn có hoa tay, hãy đề nghị làm thứ gì đó (đan một chiếc khăn quàng cổ với màu sắc mà ai đó yêu thích, móc khăn lau mềm cho em bé hoặc người cao tuổi). Nếu bạn tháo vát, hãy đề nghị sửa một vật bị hỏng hoặc xây thứ gì đó mới. Nếu bạn có một thú tiêu khiển hoặc kỹ năng ưa thích từ công việc chính, hãy cho đi kiến thức hoặc sáng tạo của bạn: may vá, vẽ tranh, làm vườn, đọc thành tiếng, gửi lời nhắn hoặc email khích lệ, làm thơ, ca hát, đi bộ với ai đó, chia sẻ cung đường yêu thích để dạo quanh thành phố hoặc một kho báu bị giấu kín, đến bảo tàng, cắt cỏ, xúc tuyết, chơi bài, làm móng chân, sắp xếp tủ kho. Chúng tôi đã thấy tất cả những việc này và hơn thế nữa. Bản thân món quà không quan trọng. Điều quan trọng ở đây là chọn một món quà trao tặng bản thân sẽ mang lại cho bạn niềm vui, không phải thứ gì đó có vẻ mệt mỏi hoặc nặng nề. Hãy biến điều mà bạn thích làm, bất kể ra sao, thành một món quà dành tặng người khác để lan tỏa niềm vui trong việc cho đi và nhận lại. Nếu bạn có một kỹ năng hoặc sở thích bí mật, điều gì đó mà bạn bè bạn không biết, chúng tôi hy vọng bạn sẽ tìm ra cách để chia sẻ nó dưới dạng một món quà trao tặng bản thân, để mở rộng sự hiện diện đích thực của bạn trong cộng đồng và giúp mọi người bắt đầu nhìn thấy, cũng như trân trọng con người bạn một cách toàn vẹn.

Món quà thứ ba của bạn sẽ là một vật dụng có câu chuyện ý nghĩa mà bạn không còn muốn giữ. Đây có thể là món đồ gắn với những ký ức tốt đẹp và bạn muốn thấy sự hân hoan mà nó mang lại vươn xa

hơn ra ngoài thế giới. Hay có lẽ đó là món đồ chứa đựng những ký ức phức tạp hơn, ngọt ngào xen lẫn đắng cay, thậm chí là đau đớn, và bạn muốn thấy nó đến với một người trông nom mới để tạo ra một chương hạnh phúc hơn. Khi đó, ý nghĩa của món đồ này đối với bạn sẽ thay đổi, đặt ra cơ hội để thu hút hạnh phúc, sự giải tỏa, hoặc quyết tâm mới thông qua hành động cho đi.

Ví dụ, việc tặng lại chiếc váy cưới cũ là một cách tôn vinh cuộc hôn nhân hạnh phúc của bạn, khi bạn bao bọc cô dâu mới trong bộ trang phục tượng trưng cho tình yêu này, hoặc nó có thể giúp bạn tạo ra điều gì đó tích cực từ sự đau buồn về một cuộc hôn nhân đã kết thúc. Có rất nhiều đồ vật như vậy trong nhà chúng ta: bát đĩa và đồ nội thất được thừa hưởng, sách vở với những dòng chữ viết tay mà chúng ta không muốn nhìn lại, quà từ người yêu cũ, những vật trang trí lạ lùng từ những người dì tuyệt vời. Hãy nhìn xung quanh và tìm thứ gì đó có câu chuyện mà bạn muốn kể, dù nó vui, buồn hay khơi gợi một cảm xúc hoàn toàn khác, nhưng là một câu chuyện có ý nghĩa với bạn, một mối liên kết với lịch sử của bạn. Món quà này gồm có hai thứ đi cùng nhau như một thỏa thuận trọn gói: vật dụng và câu chuyện của bạn. Hãy chắc chắn rằng bạn cho đi cả hai thứ, dưới bất kỳ hình thức nào tùy thích (bạn không cần viết một cuốn sách hay thậm chí là một bài luận; những câu chuyện có thể được kể bằng lời nói, những dòng chữ nguệch ngoạc trên một tờ giấy nhớ hoặc được chia sẻ dưới bất kỳ hình thức nào khiến bạn, người kể chuyện, cảm thấy hài lòng).

Một khi chọn được những món quà của mình, hãy quyết định cách bạn muốn tặng chúng. Hãy nhớ rằng, bạn chịu trách nhiệm cho sự cho đi của mình và mọi sự cho đi đều tốt đẹp: Bạn có thể tặng những món quà này cho một nhóm đông người hoặc lựa chọn những người nhận khả dĩ theo bất cứ tiêu chí nào quan trọng với bạn. Hãy lập một danh sách liệt kê bạn muốn tặng ai, cái gì, khi nào, ở đâu, và bạn đã viết ra nền kinh tế cho tặng của mình rồi đấy!

Để khiến thay đổi này trở nên thú vị và thành công hơn, hãy bắt đầu với một nhóm bạn hoặc đồng nghiệp. Đăng bài về nó lên mạng xã hội nếu bạn hoạt động trực tuyến, trực tiếp nói về nó, gửi lời mời qua email; hãy chọn kiểu kết nối ưa thích của bạn và xây dựng một nhóm hỗ trợ Không Mua Gì. Nó cũng có thể đóng vai trò như một nhóm hỗ trợ khi bạn muốn mua gì đó trong thử thách này, một tập thể mà bạn có thể dựa vào để thông cảm và động não tìm giải pháp thay thế.

CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA BAYAN

"Tôi đã học cách để khiến mình can đảm một chút. Bạn gõ cửa, bạn không biết điều gì đang ở phía bên kia. Tôi nghĩ nhóm cho đi khơi dậy những điều tốt đẹp trong mọi người. Chúng ta đều là con người, tất cả đều giống nhau."

—*Bayan Kazem*[1]

BƯỚC 2: HỎI XIN



CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA LATONYA

"Một nền kinh tế cho tặng không có sự phân chia về của cải hay địa vị. Chúng ta đều có những mong muốn và nhu cầu như nhau. Ai cũng sở hữu những món quà để chia sẻ. Không ai có quá nhiều thời gian để cho đi, quá nhiều nụ cười để chia sẻ và quá nhiều bánh để ăn. Một cách thấu đáo, nền kinh tế cho tặng nhận thức được rằng bạn thuộc về một phong trào đang tận tụy tạo ra một cơ hội khác để chia sẻ, hỗ trợ và tiếp nhận. Rất nhiều người trong chúng ta không biết đến sự dư dả mà họ có thể có được: kết nối giữa người với người... bằng cách liên kết việc tiêu dùng của mình với khả năng quản lý, lòng trắc ẩn, sự tử tế và tính hào phóng."

—LaTonya Baldwin, tình nguyện viên khu vực của Dự án Không Mua Gì, Michigan

Hầu hết chúng ta đều gặp khó khăn trong việc hỏi xin những gì mình muốn và cần. Tại sao lại thế? Sống trong một xã hội tôn vinh sự độc lập, tự chủ, có nghĩa là nhiều người trong chúng ta đã tiếp thu thông điệp rằng việc phơi bày sự dễ bị tổn thương và những nhu cầu, mong muốn của mình là để lộ ra sự yếu kém nội tại, thậm chí có thể bị cho là thất bại. Những người đã khẳng định bản thân không cần

đến người khác, đúng chứ? Các nền kinh tế cho tặng được xây dựng dựa trên giả định cốt lõi là có đủ để chia cho tất cả. Và nếu chúng ta chia sẻ những gì mình có với nhau, việc này sẽ vun đắp quan hệ giữa chúng ta, những mối quan hệ sẽ bảo vệ, hỗ trợ, chu cấp cho mỗi cá nhân và phóng đại niềm vui của mọi người. Không ai là một hòn đảo bị cô lập. Chúng ta trải nghiệm niềm vui nhiều hơn gấp bội khi được kết nối với người khác trong những lúc dư dả lẫn khó khăn.

Một thành viên của một trong những nhóm Không Mua Gì đầu tiên của chúng tôi ở tiểu bang Washington đã đăng thỉnh cầu hỏi xin hoa tươi từ các vườn địa phương, nhằm đặt quanh phòng khi vợ anh từ bệnh viện về nhà để an dưỡng cuối đời. Khi cô về nhà lần cuối, dọc hiên trước nhà cô là xô cùng lọ hoa do những người lạ mặt mang tặng và sắp xếp, để bao bọc cô trong vẻ đẹp tự nhiên, hương thơm và sự tử tế khi cô rời đi khỏi cuộc sống này. Những thỉnh cầu như thế này vốn buộc bạn phải dẹp nỗi sợ bị tổn thương sang một bên để có thể ngỏ lời, nhưng cũng gặt hái các phần thưởng có tác động mạnh mẽ lên người nhận lẫn người cho và trở thành những câu chuyện địa phương dẫn dắt nền văn hóa trắc ẩn của một khu vực.

Đồng tiền chia rẽ chúng ta, nền kinh tế cho tặng kết nối chúng ta

Có lẽ không có ý tưởng nào là nguyên bản. Trong lúc chật vật diễn tả triết lý của mình, chúng tôi đã bắt gặp các bài viết của tác giả/người ủng hộ nền kinh tế cho tặng Charles Eisenstein và tìm thấy sự xác nhận trong tác phẩm của ông, cho thấy có thể chúng tôi đang đi đúng hướng. Chúng tôi phải mất vài năm mới học được rằng tiền bạc không tuyệt vời đến thế, bằng cách quan sát hàng trăm nền kinh tế cho tặng lành mạnh. Theo ngụ ý của Eisenstein, nó chia rẽ chúng ta. Nền kinh tế thị trường gây ra sự cô lập và tiền bạc khiến chúng ta mất kết nối

với nhau. Khi trả tiền cho một mặt hàng, chúng ta không có nghĩa vụ lâu dài với người bán và bị ngắt kết nối với người đã tạo ra, phát triển hoặc thừa kế nó. Tương tự, nếu bạn trả tiền cho ai đó để nhận dịch vụ của họ, vậy hai người không có nghĩa vụ gì với nhau, trừ phần dịch vụ và khoản thanh toán. Bạn ít có khuynh hướng kết nối với họ hơn vì mối quan hệ giữa hai phía được định nghĩa bằng một giao dịch tiền tệ. Số tiền trong phương trình này giới hạn vai trò của chúng ta và thiết lập một rào cản ngăn chúng ta kết nối như những người bình đẳng. Khi tích hợp thêm điều này, nền kinh tế thị trường sẽ được xây dựng dựa trên mô hình khan hiếm. Với giả định nguồn cung hạn chế, chúng ta bị dẫn dắt để tin rằng không có đủ các thứ để chia cho tất cả mọi người, vậy là chúng ta cạnh tranh với nhau, giành giật cùng một loại tài nguyên vì nghĩ rằng: "Thêm phần anh, bớt phần tôi."[3] Chúng ta trở nên bị chia rẽ, mỗi người đều quyết tâm có được nhiều hơn người đến sau mình.

Nền kinh tế tiền bạc cũng hủy hoại cộng đồng, thay thế các tương tác quà tặng bằng các dịch vụ có trả phí và ném chúng ta vào một thế giới toàn người xa lạ. Vì nền kinh tế này về cơ bản mang tính cạnh tranh, nên nó cũng tạo ra trải nghiệm về một thế giới thù địch mà chẳng ai thèm quan tâm đến ai.

—Charles Eisenstein

Trái lại, nền kinh tế cho tặng hoạt động quanh tiền đề là sự dư dả hay lời bảo đảm rằng nếu cho đi thứ gì đó, bạn sẽ không mất nó mãi mãi. Sẽ luôn có thêm món đồ đó nếu bạn cần nó lần nữa. Việc cho đi có một giá trị cố hữu: món quà của bạn sẽ kết nối bạn với người khác và làm phong phú cuộc sống của họ. Thông thường, mỗi món quà có

một câu chuyện gắn liền với nó, câu chuyện ấy sẽ trở thành một phần trong câu chuyện chung của chúng ta và đó lại là một món quà khác nữa. Câu chuyện ấy hoạt động như chất keo dính mà chúng ta kể đi kể lại vì nó khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ. Sau nữa, chúng ta sẽ học được điều gì đó về người cho và người nhận.

Giống như việc cho đi, "hỏi xin" cũng tạo ra sự kết nối. Lời ngỏ và hành động tiếp nhận là một vế cực kỳ quan trọng trong phương trình kinh tế cho tặng. Việc hỏi xin yêu cầu sự can đảm, tin cậy, sẵn lòng thể hiện điểm yếu của chúng ta và niềm tin rằng những thỉnh cầu đó sẽ không làm giảm giá trị hoặc sự tôn trọng mà mình có trong mắt người đối diện. Trên thực tế, những thỉnh cầu của chúng ta sẽ khuyến khích sự phụ thuộc lẫn nhau có lợi cho tất cả mọi người.

Nhưng hãy thành thật thôi nào, hỏi xin là một trong những bước khó khăn nhất mà nhiều người trong chúng ta sẽ thực hiện ở thử thách Không Mua Gì. Đặc biệt là với phụ nữ, việc phát biểu nhu cầu của bản thân có thể khiến chúng ta cảm thấy dễ bị tổn thương và bị vạch trần. Tại sao lại thế? Nhiều người trong chúng ta tin rằng hành động đó cho thấy sự yếu đuối hoặc thiếu tôn trọng. Theo truyền thống, phụ nữ được xã hội uốn nắn để trở nên vị tha, ngoan hiền, và những cô gái ngoan hiền không đòi hỏi điều họ muốn. Những cô gái ngoan hiền chấp nhận bất cứ thứ gì được trao cho, bất kể nó phù hợp ra sao với mong muốn hay khao khát đích thực của họ. Các nghiên cứu đã cho thấy phụ nữ không thường nhận được những gì mình mong muốn và xứng đáng có được, đơn giản là vì chúng ta không yêu cầu.[4] Chúng ta được dạy rằng việc của mình là *cho*, không phải *nhận*. Các bé gái và phụ nữ thường được nuôi dưỡng để trở thành người chăm sóc trong xã hội, vì vậy mà họ thấy khó khăn, thậm chí hổ thẹn khi bày tỏ nhu cầu của mình, và phải kìm nén chúng để đạt tới điều mà xã hội tin rằng là tiềm năng lớn nhất của chúng ta: giúp đỡ người khác. Có lẽ đây là điều khiến phụ nữ rất giỏi việc hỏi xin vì người khác, nhưng lại vô cùng

kiệm lời khi thỉnh cầu thứ mình muốn hoặc cần cho bản thân. Khi hỏi xin điều gì đó mà người khác cần, chúng ta thừa nhận sự công bằng của thỉnh cầu này. Việc tham gia Không Mua Gì nhắc nhở chúng tôi rằng mọi người đều xứng đáng được nhận quà - vâng, mỗi một người trong chúng ta. Điều này có nghĩa là bạn cũng thế.

Bằng kinh nghiệm, nhiều người trong chúng ta cũng biết được rằng việc hỏi xin điều gì đó mang lại cho người khác một dạng quyền lực đối với chúng ta: chúng ta trở nên phụ thuộc vào người khác hoặc phải chịu ơn họ. Quá thường xuyên, những "món quà" loại này, dù ở bất cứ hình thức nào, chẳng hạn như khi người bạn hẹn hò thanh toán bữa tối hay lúc chúng ta yêu cầu tăng lương, đều được trao đi với các ràng buộc. Lý do một phần là vì trong nền kinh tế thị trường, những người có quà tặng để trao đi cũng thường là những người có nhiều quyền lực hơn chúng ta.

Nền kinh tế cho tặng có thể lật ngược các kết nối giữa quà tặng-quyền lực này. Những ràng buộc không tồn tại khi một món quà được tự nguyện trao đi. Khi việc hỏi xin và cho đi diễn ra công khai trong một nền kinh tế cho tặng, những chỗ quen biết kín kẽ sẽ không còn hiện hữu để người đến nhờ vả. Và khi mọi người đều hỏi xin, tất cả chúng ta sẽ nhận thấy sự thật rằng: không ai trong chúng ta là hoàn toàn tự cung tự cấp, ai cũng có những thứ mình muốn và cần mà không thể tạo ra cho bản thân và điều này không có gì đáng phải xấu hổ.

Hãy suy nghĩ theo hướng này: Khi một người bạn hỏi xin bạn điều gì đó hoặc nhờ bạn giúp đỡ điều gì đó, bạn có bớt tôn trọng họ không? Dĩ nhiên là không. Chúng ta thường cảm thấy biết ơn khi có thể trao tặng điều gì đó cho những ai hỏi xin. Mục đích của chúng tôi là giúp bạn nhận thấy rằng hỏi xin không chỉ là một sức mạnh, nó còn là một đức tính, một điều bắt buộc để khơi mào phản ứng cho đi mang tính dây chuyền.

Chúng ta đã quên mất cách hỏi xin

Chúng ta đã không còn nhuần nhuyễn việc hỏi xin các thứ. Đó là lý do nhiều thành viên Không Mua Gì của chúng tôi nói rằng *hỏi xin* là một trong những việc khó khăn nhất; sẽ dễ dàng và ít phức tạp hơn nhiều nếu chỉ cho đi thay vì khiến bản thân dễ bị tổn thương bằng cách hỏi xin những gì bạn cần. Trong cuốn sách *Sacred Economics* (Kinh tế học thần thánh) của mình, Charles Eisenstein đã giải thích rằng nhiều người trong chúng ta căm ghét cảm giác mắc nợ hay biết ơn đó ra sao: "Chúng ta không muốn nhận quà vì không muốn có nghĩa vụ với ai. Chúng ta không muốn nợ nần bất cứ người nào vì bất cứ thứ gì. Chúng ta không muốn phụ thuộc vào quà tặng hay việc từ thiện của bất kỳ ai - "Tôi có thể tự trả tiền, cảm ơn. Tôi không cần bạn."[5]

Bản năng mua sắm thay vì hỏi xin này đang gây tổn thất cho chúng ta, gần đúng như nghĩa đen. Nợ thẻ tín dụng đã đạt mức cao kỷ lục tại Mỹ vào cuối năm 2018, bình quân khoảng 8.284 đô la cho một hộ gia đình người Mỹ bình thường.[6] Chúng ta trang bị nhà cửa bằng các vật dụng giống nhau, lái ô tô đến những ngôi trường, cửa hàng và sự kiện như nhau mà không hạ cửa xe xuống để để ý xem ai có thể sống sát vách nhà mình. Chúng ta giam mình trong sự tự chủ, chi trả cho mọi thứ và dường như có thể tự cung tự cấp. Trong khi đó, các nhà sản xuất lại rút cạn tài nguyên thiên nhiên của chúng ta hòng làm ra nhiều thứ hơn cho những công dân bị đứt kết nối và tìm cách lấp đầy khoảng trống bằng đồ đạc.

Một đám cưới Không Mua Gì

Nhưng một khi bạn thay đổi để chấp nhận tâm lý hỏi xin thay vì mua sắm, điều phi thường có thể xảy ra. Chúng tôi đã thấy những lời thỉnh cầu dũng cảm tạo ra các kết quả đẹp đẽ hết lần này đến lần khác. Một trong những ví dụ đặc biệt nhất của việc này là đám cưới Không Mua Gì. Đã có nhiều đám cưới như thế diễn ra trong vài năm qua và

dạng lễ kỷ niệm do hàng xóm thực hiện này trở thành một trải nghiệm đặc biệt thân mật cho tất cả những ai liên quan, vì sự tham gia của cộng đồng tạo ra một mạng lưới cho và nhận rất phong phú.

Trong vài trường hợp, các đám cưới Không Mua Gì là ví dụ tuyệt vời về cách một hoàn cảnh thiếu thốn có thể hóa ra dư dả, là thế giới vi mô phong phú của việc cho đi và hỏi xin, có thể mang lại niềm vui và sự kết nối đích thực vượt ra ngoài danh sách khách mời. Việc tổ chức một đám cưới không chỉ khiến bạn nản lòng, mà còn có thể bị giới hạn bởi chi phí. Đám cưới Không Mua Gì vừa là sự gợi nhắc về những khoảng thời gian xưa cũ và giản đơn hơn, vừa là cách để tránh khỏi tổ hợp công nghiệp đám cưới. Việc này thường bắt đầu với chiếc váy cưới, được cho mượn hoặc trao tặng. (Nhiều phụ nữ đã kết hôn thường treo váy cưới của mình trong tủ và không bao giờ mặc lại. Tặng váy cưới của bạn cho cô dâu tương lai có thể là bước đầu tiên trong việc gieo hạt giống cho một đám cưới Không Mua Gì). Nhưng những nhu cầu và điểm nhấn truyền thống khác của đám cưới cũng có thể được cung cấp miễn phí, như thức ăn và rượu do người dự tiệc mang đến, mảnh sân sau tuyệt đẹp, bàn ghế, thợ làm tóc, vị thẩm phán chủ hôn, ban nhạc tứ tấu, nến, đồ trang trí, một chiếc xe cổ.

Người tham gia Dự án Không Mua Gì Markessa Pinder đã lớn lên trong các gia đình chăm sóc trẻ mồ côi cho đến khi được bà cô nhận nuôi vào lúc Markessa 12 tuổi. Ở tuổi 27, sau khi chạy trốn người bạn trai bạo hành, cô đã nhen nhóm lại mối quan hệ với tình yêu đích thực của đời mình và họ lên kế hoạch kết hôn. Markessa cho rằng mình sẽ có một đám cưới đơn giản tại tòa thị chính với hai người bạn làm nhân chứng, vì cô cùng hôn phu muốn tiết kiệm cho trường học và một ngôi nhà. Nhưng Markessa không có một chiếc váy để mặc cho dịp này. Cô đã hỏi mượn nhóm Không Mua Gì ở Kirkland, Washington "chỉ một chiếc váy dự tiệc cơ bản, bất cứ thứ gì để trông thật đẹp."

Robyn Dosono, một thành viên trong nhóm mà Markessa chưa từng gặp, có một chiếc váy lộng lẫy cho cô, nhưng bà cũng tự hỏi tại sao Markessa không có một lễ cưới trang trọng hơn lễ cưới tại phòng xử án. Markessa đã nhắn tin trả lời riêng cho Robyn và nói rằng cô không có gia đình, bạn bè trong khu vực cũng gần như không. Markessa sau này đã chia sẻ với tin tức địa phương rằng: "Tiền bạc là chuyện lớn đối với chúng tôi. Đám cưới thì tốn kém và chúng tôi còn những ước mơ khác, mọi người biết đấy."[7]

Robyn đã lập tức đăng bài trong nhóm Không Mua Gì Kirkland để hỏi liệu có ai muốn giúp cặp đôi tổ chức một đám cưới trong mơ chăng. "Tôi không có mẹ, nên cô ấy đã đến bên tôi," Markessa giải thích trong nước mắt. Trong vòng bảy giờ sau bài đăng của Robyn, cặp đôi đã được tặng một địa điểm, một nhiếp ảnh gia và người quay phim cho đám cưới, váy áo cho phù dâu, bàn, ghế, hoa hồng và cẩm tú cầu, quà tặng đám cưới làm riêng, các món ăn cao cấp cho tiệc tối tự chọn và DJ để dẫn dắt cuộc hội hè. Các món quà do những người xa lạ gửi tặng cứ tiếp tục kéo đến: một người phụ nữ đã soạn lại ngăn chứa đồ linh tinh và hân hoan gửi tặng cặp đôi chiếc nhẫn cưới từ cuộc hôn nhân trước đó của chồng mình. Đó là một bữa tiệc cộng đồng lẽ ra sẽ tiêu tốn ít nhất 10.000 đô la, nhưng lại biến thành cái cớ để ca ngợi cách mà tình yêu cùng sự chia sẻ tài năng và thời gian của chúng ta có thể chiến thắng việc mua sắm. "Đây là cách họ hỏi xin một tách đường và nhận được cả bánh, cả bít tết, cả tôm hùm!" – người tham gia Carol Myers nói.

Thành viên Dự án Không Mua Gì Erika O'Leary ở khu Beacon Hill, Seattle cũng có một đám cưới dựa trên nền kinh tế cho tặng. Đối với cô, đó là cơ hội để mang đến ý nghĩa cho đám cưới của mình, vì đa số bạn bè Erika là những người cô gặp gỡ trong nền kinh tế cho tặng địa phương. Theo *Thời báo Seattle,* tờ báo mô tả sơ lược đám cưới, Erika "đã tổ chức một 'đám cưới Không Mua Gì' với một chiếc váy

cưới, bánh cưới, đồ trang trí, hoa, một thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu Mỹ cho các họ hàng khiếm thính và một nhiếp ảnh gia đám cưới, tất cả đều được tặng. Chi phí lớn nhất cô phải trả là 300 đô la cho địa điểm."[1] Một đám cưới có thể dễ dàng tốn trung bình 30.000 đô la, nhưng vì những người tham dự cùng nhau đóng góp, nên các đám cưới dựa trên nền kinh tế cho tặng sẽ thiên về việc mọi người chia sẻ với nhau nhiều hơn.

Bước 2: Hỏi xin

Chúng tôi đã giới thiệu thử thách Không Mua Gì để bạn không mua bất cứ thứ gì trong một tuần hoặc lâu hơn. Có lẽ đằng nào bạn cũng chưa thấy cần thiết phải mua sắm. Nhưng có lẽ bạn đã cảm nhận được nhu cầu ấy rồi: Có thứ gì khiến bạn muốn hoặc nghĩ rằng mình cần đi một chuyến đến cửa hàng để mua nó không? Có món đồ nào có thể được sửa chữa hoặc thứ gì đó mà bạn đơn giản là cần sự hỗ trợ không? Hãy lập danh sách cho những nhu cầu này. Sau đó hỏi người hàng xóm hoặc các thành viên khác trong nhóm cho đi để mượn cái khay nướng bánh donut, cái thang, hoặc để nhờ sửa giúp cái đèn cũ của bà bạn.

Làm đi: hỏi xin đi nào! Đã đến lúc ra khỏi vùng an toàn của bạn và cứ hỏi xin điều mình muốn! Đây là rào cản lớn nhất ngăn bạn kết nối với hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp, để hoàn toàn tự do nhờ vào các mạng lưới cho đi quanh mình. Việc mô hình hóa hành vi này sẽ cho người khác thấy rằng họ cũng có thể hỏi xin những gì họ muốn.

Mọi người thích chia sẻ những gì dễ dàng đến với họ. Một số người thích nhổ cỏ dại trong vườn và giúp sắp xếp tủ quần áo, số khác lại thích nướng bánh quy, vài người thấy việc chỉnh sửa CV thật dễ dàng, trong khi những người khác thích lái xe và rất vui lòng chở bạn. Đây là vài ví dụ về những việc chúng ta có thể làm cho người khác. Hãy nghĩ

về điều gì đó bạn muốn hoàn thành nhưng luôn cảm thấy cần phải thuê người hỗ trợ, rồi ra ngoài và hỏi xin sự giúp đỡ miễn phí. Ai đó có thể sẽ cảm thấy hạnh phúc vì bạn đã mở lời.

Christine, một người mẹ trẻ sống ở vùng ngoại ô phía Bắc Detroit, đã lấy hết can đảm để hỏi xin một thứ mà cô chưa từng mơ sẽ trở thành sự thật: những dặm bay tích lũy bằng điểm thưởng tương đương với một chuyến bay đến Hàn Quốc. Christine sinh ra ở Hàn Quốc nhưng lớn lên ở Michigan với gia đình nhận nuôi cô. Vào đầu năm đó, cô đã kết nối lại với gia đình ruột thịt của mình ở Hàn Quốc và muốn được gặp họ lần đầu tiên. Lời thỉnh cầu của Christine đã giúp một người xa lạ có cơ hội tặng cô những dặm bay thừa cho chuyến đi thay đổi cuộc đời cô. Với lòng biết ơn, Christine đã viết: "Món quà tặng này đã cho tôi một chuyến đi đến Hàn Quốc, để lần đầu tiên thăm gia đình ruột thịt của mình. Tôi đang bị choáng ngợp khi nghĩ đến việc chuyến đi này sẽ trở thành hiện thực vào mùa Thu. Trước đó, khi tìm kiếm các chuyến bay và suy ngẫm về việc di chuyển hơn 9.656km,... tôi đã nghĩ đến nhóm Không Mua Gì. Không có lời thỉnh cầu nào giá trị hơn thỉnh cầu nào. Bất kỳ thỉnh cầu nào cũng quan trọng. Mọi lời thỉnh cầu đều xứng đáng được ngỏ lời. Thế nên tôi đã ngỏ lời. Tôi chưa từng mơ đến việc lời thỉnh cầu này sẽ được đáp ứng. Tôi đã đưa nó ra ngoài vũ trụ và vũ trụ gửi cho tôi người hàng xóm của mình."

Hàng xóm của chúng tôi, Kristy, đã rất vị tha khi cắt bớt thời gian từ một giai đoạn vô cùng thách thức trong cuộc sống hiện tại của cô để lấy bằng được chuyến bay này cho tôi. Kristy nhắc nhở tất cả chúng ta rằng không có yêu cầu nào quá lớn lao và cộng đồng ở đây để chúng ta hỗ trợ lẫn nhau trong hành trình của mình, cũng là điều quan trọng nhất với tôi vào lúc này. Món quà của cô ấy tặng tôi vượt lên trên những dặm bay và vượt ra ngoài giá trị tiền tệ. Bạn hỡi, món quà này là một cơ hội, là những kỷ niệm sẽ được tạo ra, là sự hòa giải căn tính và một mức độ hiểu biết về quá khứ lẫn lịch sử của bản thân mà trước

đây tôi chưa biết đến. Tất cả chúng ta đều có quà tặng. Món quà của Kristy là tình yêu. Cô đã tặng món quà này cho một người hàng xóm là người xa lạ."

Thang đo sự hài lòng về mạng lưới cho đi của Christine ở Michigan chạm đỉnh khi mỗi thành viên đều ý thức đầy đủ việc tặng quà có thể quyền năng đến dường nào. Một người hàng xóm có con trai từng giảng dạy ở Hàn Quốc còn đề nghị tặng Christine những món quà phổ biến từ Mỹ mà bà biết là sẽ được yêu thích tại Hàn, ví dụ như các món đồ liên quan đến bóng chày, để cô mang tặng cho gia đình mình.

Theo Lissa Jagodnik, một trong các tình nguyện viên ban đầu của chúng tôi ở khu vực Seattle, người xây dựng cơ sở hạ tầng của Dự án Không Mua Gì để giúp nó trở thành một mạng lưới toàn cầu, giải thích, Không Mua Gì cũng tương tự truyền thống của người Mỹ là mang bánh quy nhà làm cho những người hàng xóm mới như một cách chào mừng họ đến với khu phố: "Người hàng xóm đó không đứng trước cửa nhà bạn với một đĩa bánh quy chocolate ấm nóng vì nghĩ rằng bạn cần bánh quy hay vì những đứa trẻ trong nhà quá gầy. Họ đang đứng trước cửa với một đĩa bánh quy ấm nóng vì họ muốn gặp những người hàng xóm mới của mình; họ muốn tìm hiểu những người vừa chuyển đến; họ muốn cảm thấy hài lòng về việc giới thiệu bản thân. Một nền kinh tế cho tặng địa phương mang lại cho tất cả mọi người cơ hội gõ cửa nhà hàng xóm (theo nghĩa đen hoặc nghĩa bóng) với một đĩa bánh quy ấm nóng, đó cũng là cơ hội để họ giới thiệu bản thân, một cách để tìm hiểu lẫn nhau. Đây là mục tiêu ban đầu của chúng tôi. Nó thật sự không liên quan đến những chiếc 'bánh quy.' Nó không liên quan đến việc ai có nhiều hơn hay ít hơn, ai cần nhiều hơn và ít hơn, hoặc giá trị của món quà được cho hay nhận. Mục tiêu ở đây là tạo ra kết nối, giúp mọi người cảm thấy được chào đón và chia sẻ không chỉ hàng hóa vật chất của mỗi người mà cả bản thân chúng ta.

CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA ALEXA

"Tôi từng nghĩ rằng quan tâm đến môi trường đồng nghĩa với sự thiếu thốn. Khi bắt đầu tặng quà, tôi đã kể những câu chuyện về các món quà mình trao tặng. Chiếc vòng cổ này thuộc về bà tôi. Anh tôi và tôi đã dùng cái kính lúp này để quan sát sâu bướm trong vườn. Một người hàng xóm đã trao tặng những chiếc áo lót cô không thể mặc nữa sau khi phẫu thuật cắt bỏ vú đôi. Những câu chuyện này đã mở toang các cánh cửa, gần như đúng nghĩa đen. Sau khi hỏi xin một bình pha cà phê kiểu Pháp, tôi bỗng thấy mình ở trong phòng khách nhà hàng xóm, mấy đứa con của cô ấy dí em mèo họ nuôi vào mặt tôi, kể cho tôi nghe tất tần tật hành vi buồn cười của mẹ chúng và những gì chúng đang làm ở trường. Hàng xóm bắt đầu nói chuyện với hàng xóm, vì họ được thúc đẩy bằng việc trao tặng hàng hóa ban đầu."

"Vào tháng 8 năm 2017, tôi đã sợ hãi một bận nhớ đời. Vào ngày đầu tiên có công việc mới, tôi đã bị ngã trong lúc cố đuổi theo xe buýt, khiến cho bàn tay và bàn chân đều bị gãy. Tồi tệ hơn nữa, cũng trong tuần đó, tôi đang dọn từ tòa nhà không thang máy này sang tòa nhà không thang máy khác. Tôi không thể đi bộ, lái xe, đánh máy, viết tay, mặc quần áo, gần như không thực hiện bất kỳ nhiệm vụ thể chất nào. Trong một lời kêu gọi tuyệt vọng, tôi đã kể với nhóm Không Mua Gì của mình. Ngay lập tức, hàng xóm xếp hàng để chở tôi đến các cuộc hẹn với bác sĩ và giao tận nơi những bữa ăn nhà nấu. Họ đóng thùng và mở thùng, di chuyển đồ nội thất, dọn dẹp, giặt giũ và cho tôi mượn một chiếc xe đẩy hỗ trợ đầu gối."

"Giờ đây, khu phố là một nơi hoàn toàn khác biệt đối với tôi. Những người sống quanh tôi không phải ai xa lạ, mà chính là gia đình. Khi chúng ta đặt kết nối lên hàng đầu và đặt con người lên trên lợi nhuận, kết quả có được là sự tử tế và lòng biết ơn. Một cách rất dồi dào."

—Alexa Carey, giáo sư tiếng Anh ở Connecticut, thành viên Nhóm Không Mua Gì Toàn cầu

Nếu không thể nghĩ ra một dịch vụ mà bạn có nhu cầu hoặc thứ gì đó cần sửa chữa, hãy nỗ lực gấp đôi và thử lần đầu hỏi xin "thứ" gì đó bạn cần hoặc muốn có. Các ví dụ bao gồm tách đường* nổi tiếng nọ, ủng đi mưa cho con gái, dây xích chó, bữa ăn mà bạn có thể cấp đông cho một buổi tối tạm nghỉ nấu nướng, bất cứ thứ gì có trong danh sách mua sắm của bạn. Chúng tôi đã thấy các thỉnh cầu về đầm dạ hội, củi đốt, nhiếp ảnh gia đám cưới, người trông chó, đàn piano, máy tính xách tay, thùng để chuyển nhà, máy khoan chạy điện, cửa chặn an toàn cho bé, bút chì, cốc cà phê mang đi bằng thép không gỉ, áo khoác phao và một chuyến xe đến sân bay được đáp ứng.

Khi một thành viên của nền kinh tế cho tặng cảm thấy nhớ nhà và có chút chán nản với kết quả của một cuộc bầu cử quan trọng, cô đã quyết định tìm đến những món quà phi vật thể. Đây là thỉnh cầu của cô: "Tôi muốn hỏi xin bất cứ thứ gì vui nhộn, ấn tượng, đẹp đẽ, kỳ quặc dưới dạng ảnh động, những câu chuyện, trang blog tuyệt vời, liên kết âm nhạc, vân vân... để khiến ngày hôm sau và sau nữa tươi sáng và tốt đẹp hơn một chút về mặt sức khỏe tinh thần." Các món quà như meme** hài hước, ảnh chụp lộng lẫy, những câu chuyện tuyệt phẩm của cá nhân mỗi người, liên kết đến các trang blog và chương trình podcast*** bổ ích, cũng như hàng trăm câu đùa vui vẻ mà cô nhận được vào tài khoản mạng xã hội của mình đã khích lệ cô vượt qua khoảng thời gian khó khăn. Chúng tôi thấy các thỉnh cầu tương tự được đáp ứng mỗi ngày trong những nền kinh tế cho tặng và cuộc trò chuyện cá nhân trên khắp thế giới. Món quà trao tặng lòng tốt và sự chú ý luôn được chào đón. Các video về mèo được chia sẻ phổ biến đến vậy là có lý do.

---

* Tách đường: Ở Mỹ, những người vừa dọn đến một nơi ở mới thường lấy cớ mượn một tách đường về làm bánh để giới thiệu bản thân và làm quen với các hàng xóm trong khu phố hoặc tòa nhà, dần dà, "một tách đường" được dùng để chỉ việc mượn đồ hoặc nhờ cậy hàng xóm của bạn.
** Meme: Một ý tưởng hay hành vi được lan truyền rộng rãi và nhanh chóng thông qua việc mô phỏng
*** Podcast: Chương trình phát thanh nhiều tập mà bạn có thể nghe trực tuyến hoặc tải xuống từ Internet

Mọi món quà đều có giá trị như nhau

Một nền kinh tế cho tặng có vài quy tắc quan trọng bất thành văn như sau: Thứ nhất, mọi món quà đều có giá trị như nhau. Chúng tôi không quy chúng ra tiền. Đối với ai đó, một xe tải chở đầy củi đốt để sưởi ấm căn nhà có thể có giá trị tương đương một sợi dây nguồn cho máy tính xách tay. Chúng tôi không thể và không đặt giá trị đô la lên bất kỳ món quà nào trong nền kinh tế cho tặng. Các kết nối được tạo ra dĩ nhiên là vô giá. Thứ hai, chúng tôi mặc định rằng món quà trao cho bạn sẽ không có nhãn giá, để sau đó bạn có thể bán lại nó vào nền kinh tế thị trường, trừ phi bạn tiết lộ ý định này ngay từ đầu khi hỏi xin món quà. Đa số chúng tôi sẽ cho rằng mỗi món quà được tự nguyện trao đi, tự nguyện đón nhận và sẽ không bị biến thành tiền mặt ngay lập tức. Chúng tôi làm vậy là có lý do.

Vào buổi đầu của thử nghiệm Dự án Không Mua Gì, chúng tôi đã phát hiện ra một số người âm thầm bán lại những món quà mà các thành viên khác trong nhóm trao cho họ. Về bản chất, họ đang chuyển đổi những món quà mình nhận được thành tiền mặt. Nó làm rung chuyển chính nền tảng của cuộc thử nghiệm xã hội mà chúng tôi đang tiến hành, khiến những người cho đi khó chịu đến mức họ chỉ trích những ai bán lại giống như trong một cuộc săn phù thủy, cảm xúc dâng trào với cảm giác bị phản bội sâu sắc. Tại sao người ta lại có cảm xúc mạnh mẽ đến thế về việc ai đó bán lại những món quà miễn phí của họ để lấy tiền?

Sự bền vững của nền kinh tế cho tặng phụ thuộc vào việc cho đi, hỏi xin và lòng biết ơn. Nhưng có một mặc định ngầm, rằng các món quà không được quy thành tiền hoặc đặt trong một hệ thống phân cấp giá trị. Nếu làm điều này, tất cả chúng ta sẽ cạnh tranh để có được thứ mà thị trường định nghĩa là món quà giá trị nhất. Cảm nhận riêng của chúng ta về giá trị của những món quà nhất định sẽ biến mất và

sẽ xảy ra sự tranh giành các món đồ đắt tiền, trong khi những thứ ít giá trị hơn nằm yên không ai mong muốn, rất có thể, cuối cùng sẽ đến bãi rác.

Trong một nền kinh tế cho tặng lành mạnh, chúng tôi cũng mặc định rằng các món quà sẽ được người nhận sử dụng theo đúng tình trạng hiện tại của chúng và không bị "đổi thành tiền mặt." Một nền kinh tế cho tặng là thuốc giải độc cho nền kinh tế tiền mặt, đối lập với việc chuyển đổi lòng tốt thành tiền bạc. Vào những lúc thật sự khó khăn, chúng ta có thể hỏi xin chính xác cái mình cần hơn là một số tiền. Chẳng hạn, thay vì bí mật bán lại các món quà để lấy tiền mua một chiếc áo khoác mùa đông mới, chúng ta có thể chỉ cần hỏi xin áo khoác ngay từ đầu. Một tư duy Không Mua Gì sẽ buộc chúng ta phải ngừng việc áp đặt giá trị tiền tệ cho mọi thứ và đòi hỏi ta phải trung thực; khi chúng ta chia sẻ với những người hàng xóm của mình, sự trung thực và hoàn toàn cởi mở sẽ tạo dựng được lòng tin. Và lòng tin thì vô giá.

Những lời thỉnh cầu cũng vậy. Trong một nền kinh tế cho tặng thật sự, không có thỉnh cầu nào quá lớn hoặc quá nhỏ. Một thử nghiệm hay để thực hiện trong bất kỳ nhóm cho đi nào của bạn là đề nghị các thành viên đặt ra cả thỉnh cầu lớn lẫn nhỏ. Hãy đề nghị mọi người viết chúng ra và đưa cho cả nhóm. Còn nếu bạn không có nhóm cho đi, hãy liều một phen và đăng chúng lên các tài khoản mạng xã hội của mình, hay ở những nơi mà cộng đồng trong công việc hoặc xã hội của bạn sẽ nhìn thấy. Hãy công bố chúng để làm ví dụ và yêu cầu những người khác thực hiện điều tương tự. Thử nghiệm hỏi xin này minh họa hoàn hảo cách một nền văn hóa cho đi, không quy ra tiền, có thể phát triển và dạy chúng ta làm sao mà một thứ "lớn lao" (hay có giá trị hơn) trong suy nghĩ của bạn biết đâu lại là điều nhỏ nhặt, không quan trọng đối với người khác và là thứ họ sẽ vui vẻ trao tặng bạn. Thứ mà một người xem là quan trọng và muốn nhận được, chẳng hạn như sự giúp đỡ trong việc sửa tủ lạnh, thông thường lại là một thỉnh cầu dễ dàng

thực hiện với người khác. Chúng tôi đã thấy những món quà như xe hơi, tàu thuyền và nhà ở được hỏi xin và tiếp nhận, cũng như những món quà như cỏ mèo, giấy báo và hộp đựng giày rỗng.

THỈNH CẦU LỚN, THỈNH CẦU NHỎ

Trong một nhóm Không Mua Gì ở Silver Spring, Maryland, quản trị viên địa phương Elisa Ferrante đã khuyến khích các thành viên tham gia bài tập thỉnh cầu lớn/thỉnh cầu nhỏ. Cô viết: "Tôi muốn thách thức mỗi người nghĩ về thứ gì đó nhỏ nhặt mà chắc hẳn bạn sẽ mua trong tuần này, một thứ nhỏ đến mức bạn sẽ không nghĩ đến việc hỏi xin nó, và hãy hỏi xin nó ở đây! (Biết đâu ai đó sẽ có nó để cho bạn, có lẽ họ sẽ làm thế!) Và rồi... hãy nghĩ về thứ gì đó lớn lao mà bạn muốn nhận được trong những giấc mơ hoang đường nhất của mình, một thứ lớn đến mức bạn sẽ không nghĩ đến việc hỏi xin nó, và hãy hỏi xin nó ở đây! (Biết đâu ai đó sẽ có nó để cho bạn, có lẽ họ sẽ làm thế!)

Trong vòng vài phút, người đầu tiên góp lời và tham gia là Anna Carson: "Thật là một ý tưởng thú vị! Thỉnh cầu lớn của tôi là một chiếc thuyền kayak, tôi đã muốn có một chiếc từ khi chuyển đến Maryland vào bảy năm trước và hy vọng sẽ dùng nó trên dòng Anacostia để nhặt chai nhựa lẫn rác thải trong hành trình của mình. Thỉnh cầu nhỏ là nơ cài tóc cho bé gái. Cảm ơn mọi người đã đọc!"

Vài phút sau, Dana, một thành viên khác đã trả lời: "Anna Carson, tôi có rất nhiều nơ cài tóc mà con gái tôi không chịu dùng! Rất vui được tặng chúng cho cô."

Chốc lát sau đó, bất ngờ lớn đã đến từ người hàng xóm Kelli Cronin: "Anna Carson, tôi có một chiếc thuyền kayak bơm hơi mà tôi luôn gom góp can đảm để bỏ nó đi. Chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu tôi biết cô sẽ vui lòng sử dụng nó!"

Anna đã đáp lại với lòng biết ơn và trong sự sửng sốt vì nó dễ dàng đến vậy: "Cảm ơn cô rất nhiều, Kelli!!! Tôi sẽ rất vui lòng và hứa sẽ làm sạch các tuyến đường thủy địa phương trong khi chèo thuyền!! Tôi cảm thấy như mình vừa trúng xổ số vậy!"

Vâng, các nền kinh tế cho tặng có thể giúp chúng ta tiết kiệm tiền, nhưng quan trọng hơn, chúng giúp chúng ta loại tiền ra khỏi phương trình. "Tiền của bạn không có ích gì ở đây," chúng tôi thường nói thế, vì trong một nền kinh tế chia sẻ, tiền không có giá trị. Chính hành động cho đi và hỏi xin mới có giá trị lớn nhất. Chúng ta có thể xóa mờ ranh giới giữa kẻ không và người có và đặt tất cả mọi người ngang bằng với nhau. Nền kinh tế cho tặng giúp chúng ta rời bỏ suy nghĩ: "Thêm phần anh, bớt phần tôi" để tiến tới "Thêm phần anh, thêm phần tôi." Hoặc tốt hơn nữa, và là mục tiêu cuối cùng của chúng tôi: "Thêm phần anh, thêm phần chúng ta."

Trong một nền văn hóa cho tặng, tiền không có giá trị.

Những kết nối bất ngờ

Việc hỏi xin cái chúng ta muốn cũng dẫn đến những kết quả nằm ngoài dự tính. Khi đi nhận món đồ đó, có thể chúng ta sẽ thấy ngạc nhiên về người mình gặp gỡ. Đối với Jaime Rosier sống gần Los Angeles, hành động hỏi xin và sau đó nhận lấy một món đồ đã thật sự thay đổi cuộc đời cô. Một cặp vợ chồng trong nền kinh tế cho tặng của Jaime đã cho cô món quà cô mong muốn. Jaime đã sắp xếp để tạt qua và nhanh chóng nhận lấy món đồ. Jaime đang trên đường đến một

buổi hòa nhạc và sắp muộn giờ. Cặp vợ chồng đã thuyết phục cô vào nhà uống một ly rượu và giới thiệu cô với người bạn đang ghé thăm của họ. Đó là một chuyến thăm ngắn ngủi thú vị, nhưng chiếc vé hòa nhạc của Jaime sẽ không chờ đợi cô, nên cô đã nói lời tạm biệt mặc cho họ phản đối. Cô về nhà với món quà của mình, chỉ để nhận ra rằng cô thà quay trở lại với những người hàng xóm này thay vì ở bất kỳ buổi hòa nhạc nào.

Hai ngày sau, cô thấy mình trở lại đó lần nữa để lấy một món quà khác, và cứ như định mệnh đã sắp đặt, bạn của họ cũng lại có mặt ở đó. Tất cả họ đã ở chơi hàng giờ, Jaime nhanh chóng thân thiết với người bạn thân nhất của cặp đôi và họ trao đổi số điện thoại để giữ liên lạc. "Đừng quên rằng tôi độc thân và sẵn sàng hòa nhập, còn anh ấy là một người đàn ông đẹp trai, thông minh, hài hước, thích phiêu lưu và hiền lành," Jaime nhớ lại.

Nên khi cô nhận được tin nhắn từ người bạn mới, nó đã dẫn đến cuộc hẹn hò đầu tiên của họ, với cuộc hẹn thứ hai nhanh chóng theo sau và họ không ngừng gặp nhau kể từ lúc đó. "Gần một năm sau và trái tim tôi đã bị quý ông rất giàu tình yêu thương, tốt bụng, ngốc nghếch, sáng tạo, chu đáo này đánh cắp, tôi vô cùng hạnh phúc khi có thể chia sẻ rằng anh ấy đã cầu hôn tôi, và tôi đã nói: "Em đồng ý!"

Chúng tôi đã nghe kiểu câu chuyện này lặp đi lặp lại hàng nghìn lần: mọi người tìm thấy bạn thân hoặc tri kỷ của họ thông qua Không Mua Gì. Chúng tôi không thể nào bịa ra tất cả những câu chuyện thế này, và có quá nhiều câu chuyện để kể lại ở đây. Chúng tôi bị ngập trong các câu chuyện và lời thú nhận về niềm vui đích thực khi tìm được những người bạn thân thương thông qua việc cho đi, hỏi xin và biết ơn. Đây không chỉ là các chiến hữu, mà còn là kiểu người sẽ ở bên bạn vào những cột mốc quan trọng trong đời. Mỗi chấm đầu dòng

dưới đây là một ví dụ có thật về những người bạn và tri kỷ quý giá được tìm thấy thông qua lời kêu gọi Không Mua Gì đơn giản mà đầy tính cách mạng:

- Chủ lễ tại các đám cưới thân mật.
- Những người bạn tổ chức tiệc mừng em bé sắp chào đời.
- Những người đến nắm tay bạn trong lúc bạn đợi bên ngoài phòng cấp cứu ngóng tin con mình.
- Những tấm lòng tử tế lo cái ăn cái mặc cho bạn khi nhà bạn bị cháy.
- Người bạn xuất hiện để chăm đứa con còn chập chững của bạn khi bạn sinh bé thứ hai.
- Người bạn thân nhất mà bạn gọi khi bạn mất người thân.
- Những người ở bên bạn trong suốt kỳ nghỉ của bạn.
- Người mà bạn cuối cùng sẽ kết hôn.

Sự sẵn lòng hỏi xin những gì bạn cần và còn trực tiếp gặp mặt người cho có thể là chất xúc tác cho câu chuyện tình của riêng bạn. Và trong lúc bạn tiến hành hỏi xin, hãy đề nghị cho đi thêm vài thứ. Việc chứng tỏ bạn đang tích cực tham gia vào mạng lưới người cho và người nhận, vốn tồn tại để nâng đỡ lối sống này, sẽ luôn hữu ích. Bạn càng cho đi, càng có thêm những điều tốt đẹp dưới nhiều hình thức quay lại với bạn. Đây là cách nó hoạt động và sớm tham gia vào cách nghĩ này chừng nào, bạn sẽ sớm gặt hái phần thưởng chừng đó. Để rồi khi thật sự cần thứ gì đó, bạn sẽ ở vị thế tuyệt vời để nhận lấy nó. Mọi người sẽ cuống quýt trao nó cho bạn.

Bạn càng cho đi, càng có thêm những điều tốt đẹp dưới nhiều hình thức quay lại với bạn.

Chúng tôi mời bạn hỏi xin

Bạn đã sẵn sàng để áp dụng việc *hỏi xin.* Chúng tôi mời bạn đặt ra ba loại thỉnh cầu. Lời thỉnh cầu đầu tiên sẽ là một món đồ bạn muốn hoặc cần, là thứ gì đó có trong danh sách mua sắm của bạn. Hãy cung cấp một câu chuyện nhỏ kèm theo thỉnh cầu của bạn, giải thích lý do bạn muốn hoặc cần có món đồ này. Đó có thể là thứ gì đó kỳ lạ và điên rồ như lời thỉnh cầu do người nuôi chó Jamie Bechtel Morrison đăng trong nhóm Không Mua Gì địa phương của chúng tôi: "Chàaaa, tôi không tin nổi mình lại đang viết điều này nhưngggg tôi cần chuột chết. Chúng tôi đang huấn luyện chú chó Tìm kiếm và Cứu hộ của mình (Atlas, vài người ở đây đã gặp nó trong lúc nó đi tìm sói đồng cỏ...) để xác định môi trường sống của chuột cho một chương trình bảo tồn (bảo tồn đảo - công việc tuyệt vời). Nếu bạn có chuột chết thì tôi có một cái tủ đông chuyên dùng để trữ chuột chết. Chúa ơi tôi ước gì mình đang nói đùa..."

Câu chuyện của Jamie đã nhận được lượng phản hồi khổng lồ cho lời thỉnh cầu kỳ lạ của cô, nhưng cũng khơi mào cho một cuộc đối thoại chất lượng giữa các thành viên trong cộng đồng về biện pháp kiểm soát chuột không độc hại. Ai cũng thấy nó gần gũi với mình, vì chúng tôi gặp vấn đề lớn về chuột trên đảo Bainbridge và Jamie có thể dễ dàng tìm thấy sáu con chuột, được trao miễn phí cho cô để huấn luyện chú chó của mình. Đôi bên cùng có lợi.

Lời thỉnh cầu thứ hai là hỏi xin sự giúp đỡ, dù là hỗ trợ trong một dự án hay để sửa chữa vật gì đó. Hãy suy nghĩ xem bạn cần được trợ giúp ở đâu, viết ra những điều đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn và rồi cứ công khai nó! Có lẽ bạn cần người giúp lắp ráp một món đồ nội thất vẫn luôn nằm trong hộp, hay ai đó có xe tải để giúp bạn chuyển cái máy sấy cũ ra khỏi tầng hầm, hoặc người nào đó ghé qua và bắt con nhện khổng lồ đang giăng mạng đầy nhà bạn. Đã có lần Liesl cần

người giúp cô dịch một hợp đồng công việc viết bằng tiếng Nhật. Thật khó tin, một người nói tiếng Nhật bản ngữ trong khu phố của chúng tôi có thể dễ dàng dịch một trang tài liệu ấy dễ dàng. Đó là một thỉnh cầu lớn lao trong suy nghĩ của Liesl, nhưng lại là một nhiệm vụ dơn giản đối với người hàng xóm của chúng tôi.

Ba việc đứng đầu danh sách để đời gồm những thứ chúng ta luôn cần được giúp đỡ là (1) giúp dọn dẹp toàn diện nhà cửa, (2) giúp làm cỏ cho một khu vườn mọc um tùm và (3) tìm người giúp đón bọn trẻ từ sự kiện ngoại khóa khi chúng tôi bị nghĩa vụ công việc ràng buộc.

Thỉnh cầu thứ ba của bạn sẽ là một thứ dành riêng cho bạn. Có phải thỉnh cầu đầu tiên của bạn hỏi xin thứ gì đó cho một người khác trong gia đình không? Chúng tôi đã nghĩ vậy mà. Giờ là lúc thật sự suy nghĩ về cái *bạn* muốn, thứ gì đó mà bạn đã cân nhắc đạt được nhưng chưa từng hành động, là điều sẽ khiến bạn hạnh phúc mà không phải chia sẻ cho con cái, cháu chắt hay người bạn đời cùng vui với bạn. Đây cần là điều gì đó mà có lẽ bạn sẽ gọi là phù phiếm, hoặc đã nghĩ đến việc đạt được nó nhưng không bao giờ thực hiện vì, chà, cảm giác sở hữu những thứ dành riêng cho bản thân nghe thật ích kỷ. Cứ làm đi, hỏi xin thứ nằm trong danh sách ước nguyện bí mật của bạn và chờ xem điều gì sẽ xảy ra. Có thể bạn sẽ nhận được thứ mình hỏi xin đấy.

Một khi bạn tìm ra thứ muốn hỏi xin, hãy quyết định xem bạn muốn làm thế bằng cách nào. Bạn có thể ngỏ lời trong nhóm lớn nhiều người hoặc đưa ra thỉnh cầu với một số ít do bạn chọn lọc. Hãy thử tất cả những nơi mà bạn chia sẻ lần cho đi đầu tiên của mình, như nhóm bạn, gia đình, người hàng xóm hoặc đồng nghiệp mà bạn đã thực hiện cho đi trong Bước 1 để đặt ra thỉnh cầu cho Bước 2. Và hãy dùng nhóm hỗ trợ Không Mua Gì của mình để nói về những thách thức mà bạn cảm nhận được khi hỏi xin và xem người khác có thể giúp bạn vượt qua chúng bằng cách nào. Hãy thoải mái đổ thừa những thỉnh cầu kỳ

quặc, bất thình lình của bạn cho cuốn sách này. Hãy thú nhận với bạn bè và hàng xóm của bạn rằng bạn đang thực hiện thử thách Không Mua Gì bảy bước và có lẽ họ sẽ tham gia nhóm hành động của bạn.

Nếu bạn cảm thấy lo lắng, xin hãy ghi nhớ điều này: chúng tôi biết rằng tâm lý tự tôn có thể rất mãnh liệt, nhưng chúng tôi có mặt ở đây như những bằng chứng sống để cho bạn thấy rằng việc vượt qua nó không chỉ khả thi, mà còn là chìa khóa để xây dựng một nền kinh tế cho tặng thịnh vượng sẽ mang lại cho bạn những gì bạn muốn và cần, không chỉ về mặt đồ đạc mà còn trong sự giàu có kết nối lẫn niềm vui.

BƯỚC 3: TÁI SỬ DỤNG VÀ TỪ CHỐI



Slogan ba chữ R - "Cắt giảm, Tái sử dụng, Tái chế" (Reduce, Reuse, Recycle) - được giới thiệu trong thời kỳ đỉnh cao của phong trào môi trường vào thập niên 70, và các chữ R được sắp xếp theo thứ tự có tác động lớn nhất đến nhỏ nhất, cũng tình cờ theo thứ tự từ khó nhất đến dễ nhất. Nhiều người trong chúng ta đã quen với việc phân loại rác tái chế của mình vào một thùng riêng, và chương trình thu gom rác của thành phố khiến việc đưa các vật phẩm này đến với những người sẵn sàng biến chúng trở lại thành đồ vật hữu ích trở nên dễ dàng hơn. Tái sử dụng đòi hỏi cao hơn một chút, nhưng rõ ràng là tốt hơn cho môi trường. Việc cắt giảm có thể bị xem là khó khăn nhất vì nó thách thức chúng ta đẩy lùi văn hóa và tư duy tiêu dùng của mình.

Chúng tôi tin rằng đã đến lúc chúng ta cần tập trung vào một chữ R nữa, vốn có tác động tức thì lớn nhất: Từ chối (Refuse). Chúng tôi muốn bạn tưởng tượng ra một "hệ thống phân cấp người mua": đầu tiên là Từ chối, sau đó Cắt giảm, rồi Tái sử dụng và Tái chế. Khi bạn *từ chối* mua một món đồ mới tinh, vừa được sản xuất đó ngay từ đầu, nó sẽ không bao giờ chiếm dụng phần tài nguyên không thể tái tạo hay kết thúc ở các lưu vực sông hoặc bãi rác của chúng ta. Có cách nào để bạn có thể tránh mua mới món đồ đó không? Chúng tôi thích việc mà từ *từ chối* mang hai nghĩa: Một là danh từ (phát âm là /ˈrɛfjuːs/) - chỗ rác mà

chúng ta bỏ vào thùng. Nghĩa còn lại là động từ (/rɪˈfjuːz/) - cho thấy sự không sẵn lòng chấp nhận hoặc cung cấp thứ gì đó, theo nghĩa đen là nói "không". Trong ngôn ngữ Không Mua Gì, mối liên kết giữa hai từ này, tùy thuộc vào cách bạn phát âm chúng, có thể mang lại sự khai sáng. Đó là lời nhắc nhở rằng nếu bạn "rɪˈfjuːz" mua mới và "juːz" (use: sử dụng) những món đồ của người khác (bằng cách mua hoặc mượn chúng), rất có thể bạn sẽ giảm được lượng khí thải nhà kính và lượng "ˈrɛfjuːs" tiến đến bãi rác. Trong hệ thống phân cấp rác thải, khi nói đến các tác động lên môi trường, việc cắt giảm nằm tít trên đỉnh của kim tự tháp, còn tái chế ở sâu hơn bên dưới vì nó vẫn đòi hỏi năng lượng và tạo ra rác thải. Nhưng việc phòng ngừa, hoặc nói cách khác là *từ chối*, mới là đỉnh cao.

Nếu những ý tưởng này nghe như sự hồi tưởng về một thời đã qua thì bạn không nhầm đâu. Không Mua Gì gợi nhớ về thời đại mà người Mỹ bị thúc giục phải thực hành những cách làm tiết kiệm hơn. Trong Thế Chiến II, chính phủ đã yêu cầu người dân "Dùng đến cạn... mặc đến mòn... xoay xở bằng đủ... hoặc nhịn hẳn không dùng," mà bạn có thể thấy trong một thông điệp thời chiến của Mỹ do Hội đồng Quảng cáo Chiến tranh chuẩn bị và được Văn phòng Thông tin Chiến tranh chấp thuận. Một số nhà môi trường học và nhà khoa học đang gióng lên hồi chuông báo động tương tự về việc phục hồi nguồn tài nguyên trong thời nay để chống lại biến đổi khí hậu và tình trạng ô nhiễm. Nhiều người trong chúng ta có người thân từng sống qua chiến tranh và truyền lại những cách làm căn cơ của họ, như người bà Inge của Rebecca chẳng hạn.

MỘT LỜI NHẮN TỪ REBECCA: CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA BÀ INGE

Để sống sót qua nạn diệt chủng Holocaust, người bà Inge của tôi đã phải đi một con đường ngoằn ngoèo từ ngôi nhà của gia đình bà ở Danzig đến Anh, về Danzig, đến Berlin, sang Anh, lên một con tàu bị đắm, lại trở về Anh, sau đó lên một con tàu khác và thành công đến Canada. Với sự giúp đỡ của những người xa lạ, bà đã tìm đến San Francisco, nơi bà định cư và trở thành một nghệ sĩ và nhà thơ. Bà tự hào với việc tìm ra công dụng mới cho đồ vật, và khi con gái đầu lòng của tôi chào đời vào đêm đầu tiên của Hanukkah* , bà đã kể tôi nghe cách mình ăn mừng lễ hội này trong chiến tranh. Bà không có nến, huống chi là một chân nến bằng kim loại để cầm chúng, nên bà đã nhét mấy que diêm gỗ vào một vết nứt dài trên mặt bàn và để ánh sáng chóng vánh của chúng tỏa rạng căn phòng của bà vài giây mỗi đêm. Việc tái sử dụng, sử dụng theo mục đích khác và tìm kiếm thức ăn đã giúp bà sống sót về thể chất lẫn tinh thần trong suốt thời gian tồn tại dưới thân phận người tị nạn, rồi khi được an toàn tái định cư, bà vẫn giữ những thói quen này và áp dụng chúng vào nghệ thuật của mình. Mỗi ngày, bà đều rà soát mặt đất khi đi bộ, tìm kiếm bất cứ thứ gì có thể dùng được cho một tác phẩm điêu khắc, vẽ tranh hay cắt dán. Chị tôi và tôi quan sát mặt đất giúp bà và đưa cho bà những vật chúng tôi tìm thấy. Bà rất vui mừng khi tôi tìm thấy một chiếc đồng hồ đeo tay kiểu cũ đã bị lốp xe hơi nghiền nát; bà đã tận dụng từng bánh răng tí hon lấy từ xác của nó cho một trong những tác phẩm đa phương tiện của mình.

Bà móc những mẩu len thừa thành những con vật kỳ lạ và xinh xắn, dù nhăn nheo vì bị bà nhét vào những chiếc túi đựng nông sản

* Hanukkah: Một lễ hội truyền thống kéo dài tám ngày của dân tộc Do Thái, đánh dấu ngày người dân Do Thái giành lại Jerusalem và Ngôi đền thiêng từ tay vương quốc Seleukos vào năm 168 trước Công Nguyên. Đặc điểm nổi bật của lễ hội là người dân sẽ thắp một ngọn đèn vào mỗi đêm của lễ hội, cho đến đêm thứ 8 sẽ có 8 ngọn đèn được thắp sáng.

bằng nilon đã được giặt sạch. Trong một chuyến thám hiểm cắm trại cùng gia đình vào mùa hè, bà Inge đã mua cho tôi một gói kẹo cao su và biến mỗi miếng giấy bạc thành một loài động vật hoang dã khác nhau, làm nên cả một rạp xiếc cho chúng tôi chơi trong lúc chiếc xe xóc nảy dọc theo bờ biển California để tiến đến căn nhà lưu động của bà. Đến hôm nay, tôi vẫn dựa vào trí nhớ của bà để hướng dẫn mình cách tái sử dụng, và tôi nghĩ bà sẽ rất vui khi biết tới phong trào Không Mua Gì.

Mọi thứ mới khác biệt làm sao. Với những người lớn lên vào thập niên 80, 90 và đầu những năm 2000 trong chúng ta, khi văn hóa đại chúng khuyến khích chúng ta đánh giá bản thân lẫn người khác qua số lượng, độ mới và thương hiệu của những món đồ mà ta sở hữu, thì lối sống tái sử dụng có chủ đích dường như, chà, không được sành điệu cho lắm. Nên hãy để chúng tôi cố gắng thay đổi suy nghĩ của bạn và có lẽ, giúp tất cả chúng ta đón nhận tinh thần sáng tạo của bà Inge trong việc làm mới trở lại những thứ cũ kĩ bị bỏ đi. Dưới đây là một vài lý do khiến việc tái sử dụng có thể tạo ra tác động tích cực:

- **Về kinh tế.** Theo phân tích của Viện Tự Lực Địa Phương, với mỗi 10.000 tấn rác thải được xử lý trong một năm, việc tái sử dụng tạo ra từ 28 (ví dụ như sửa chữa pallet gỗ) đến 296 việc làm (tái sử dụng máy tính). Các bãi chôn lấp và lò đốt tạo ra 1 việc làm cho mỗi 10.000 tấn rác thải hàng năm.[2]

- **Về môi trường.** Tái sử dụng áp đảo tái chế trong phạm trù này. Việc tái chế hoặc chuyển đổi một sản phẩm vào cuối vòng đời hữu dụng của nó thành một món đồ mới, đòi hỏi phải có năng lượng đầu vào, để vừa vận chuyển rác thải đến các cơ sở sản xuất vừa hoàn thành quá trình phá vỡ và tái tạo vật liệu. Một số vật liệu có chu trình khép kín, nhưng nhiều loại lại yêu

cầu bổ sung nguyên liệu mới chưa được sử dụng để có thể lại hữu ích dưới dạng hàng tiêu dùng. Tái sử dụng có thể được thực hiện bởi các cá nhân tại nhà và doanh nghiệp địa phương nhỏ, để giảm thiểu năng lượng đầu vào và lượng khí thải từ việc vận chuyển.

- **Về cá nhân.** Tái sử dụng làm bùng lên tư duy sáng tạo và mang đến cho bạn niềm tự hào lớn lao trong công việc, khi bạn biến những món đồ cũ kỹ thành các vật dụng hữu ích, được dùng theo mục đích khác. Cứ cho là chúng tôi không có số liệu thống kê về việc bạn sẽ hạnh phúc hơn ra sao nếu Tái sử dụng thường xuyên hơn, nhưng chúng tôi đã thấy tâm lý này khơi dậy niềm vui bất ngờ ở các thành viên Không Mua Gì hết lần này đến lần khác. Sarah ở Connecticut thích khoe chiếc gương cũ mà cô sơn lại để mang đến cho phòng khách của mình một vẻ ngoài thô mộc và thanh lịch. Storm Furness ở Queensland, Úc đã đóng góp một ý tưởng tài tình chợt lóe lên như sau: "Nếu bạn quên mang túi mua sắm, hãy tự lấy chiếc túi bạn cần từ thùng đựng túi nilon để tái chế thường được đặt ở cửa trước của cửa hàng." Và người hàng xóm Michelle White của chúng tôi đã đặt phần gốc của cây xà lách romaine mà cô ấy còn thừa lại vào một cốc nước. Chúng đã đâm rễ và mọc thành những cây xà lách mới ngay trên bậu cửa sổ của cô. Một gốc xà lách, gốc cần tây, thậm chí là hành lá và củ dền được tái sử dụng có thể sản sinh nhiều thực phẩm hơn theo thời gian. Tái sử dụng có nhiều hình thức và cung cấp cơ hội để bạn nhìn nhận đồ đạc của mình theo một cách hoàn toàn mới, đồng thời mang lại sự mãn nguyện sâu sắc khi bạn phát hiện ra các phương pháp giữ tiền ở yên trong ví thông qua việc tìm công dụng mới cho những gì mình đã có.



Nhiều người tin rằng việc tái sử dụng rất tốn thời gian và đối với những người đi làm toàn thời gian, có con cái và cuộc sống bận rộn, việc đó dường như không khả thi chút nào vì nó có thể đòi hỏi nhiều công sức hơn. Chúng tôi tin rằng thông thường, việc tái sử dụng có thể là một lối tắt nhằm giúp bạn tiết kiệm một chuyến đi đến cửa hàng hoặc hàng giờ đồng hồ tìm nơi bán thứ gì đó mới trên mạng. Việc học cách thay thế cái chúng ta thường mua, như những món đồ dùng một lần, với các mặt hàng có thể tái sử dụng và bền chắc hơn có thể là bước quan trọng nhất mà bạn thực hiện trong Không Mua Gì.

Một thử nghiệm trong việc Không Mua Gì

Vài năm trước, Rebecca đã đưa mọi thứ lên một tầm cao mới và thử thách bản thân mặc duy nhất một chiếc đầm xòe đắp vạt chéo bằng vải cotton màu đen đã qua sử dụng mỗi ngày suốt một năm với mọi món đồ khác trong tủ quần áo của cô, tất cả đều có được miễn phí từ nền kinh tế cho tặng mà cô tham gia. Thời trang là ngành công nghiệp gây ô nhiễm đứng thứ hai trên thế giới sau công nghiệp dầu mỏ. Chúng ta đang mua nhiều quần áo hơn và mặc chúng trong khoảng thời gian ngắn hơn. Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ ước tính rằng trong 16 triệu tấn hàng dệt may được sản xuất vào năm 2015, có 10,5 triệu tấn được đưa đến các bãi chôn lấp. Chỉ 2,5 triệu tấn được tái chế, một con số mà chúng ta có thể dễ dàng cải thiện vì phần lớn các mặt hàng dệt

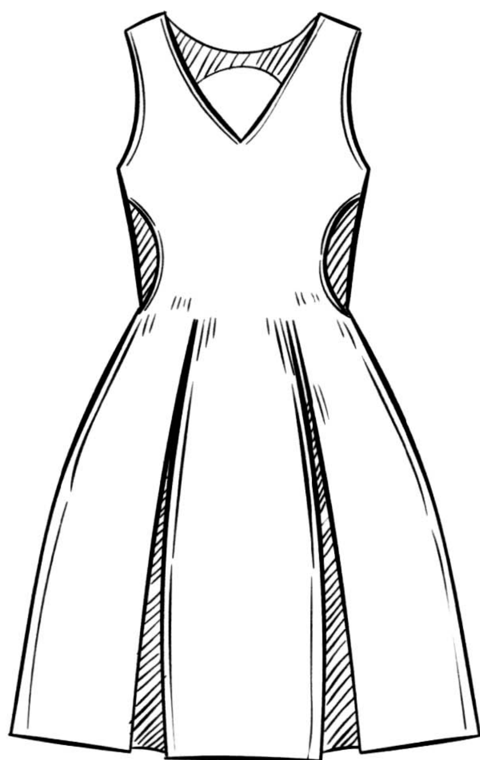
may có thể được tái sử dụng hoặc tái chế.[3] Và trong khi vải tổng hợp sẽ không bao giờ thật sự phân hủy, sợi tự nhiên đến cuối có thể được ủ làm phân bón.

TRẢI NGHIỆM MỘT CHIẾC ĐẦM CỦA REBECCA

Tôi muốn biết: Liệu tôi thật sự có thể mặc một chiếc đầm đã qua sử dụng mỗi ngày trong suốt một năm không? Nó có chịu nổi tất cả các hoạt động của tôi và việc giặt giũ thường xuyên không? Liệu có ai ở quanh tôi để ý không? Tôi có phát ngấy lên hoặc thấy việc chỉ có mỗi một chiếc đầm là phi thực tế không? Tôi đã nhận được đáp án cho tất cả các câu hỏi của mình: Có, nếu bạn cẩn thận giặt nhẹ nhàng và hong khô bằng gió trời, thì ngay cả một chiếc đầm xòe mỏng bằng vải cotton cũng sẽ tồn tại sau cả năm trời được mặc hàng ngày. Không, bạn sẽ không phá vỡ bất kỳ quy tắc xã hội bất thành văn nào khi mặc cùng một thứ mỗi ngày, đặc biệt là với sự bổ sung của phụ kiện để mang lại những thay đổi thường nhật về màu sắc, kết cấu bề mặt và họa tiết cho diện mạo của bạn. Thành thật mà nói, những người duy nhất chú ý là những người đã nghe tôi kể về thử thách này trước đó; nếu trước đó tôi không đề cập đến nó, mọi người sẽ thật sự bị sốc khi biết rằng tôi đã mặc cùng một chiếc đầm mỗi ngày trong năm. Tôi đã thu được một bài học lớn từ sự ngạc nhiên này: những người làm việc chung với ta hàng ngày chú ý ít hơn đến trang phục nền của chúng ta và nhiều hơn đến bất cứ thứ gì rực rỡ hoặc hút mắt. Đúc rút này đã giúp tôi có thể tận hưởng một năm với tất cả các ngày làm việc, một đám cưới, một lễ tưởng niệm, những kỳ nghỉ, cuộc đi bộ đường dài và một chuyến đi cắm trại cùng trường học đều trong chiếc đầm này.

Chúng tôi không kỳ vọng sẽ có nhiều người sẵn lòng thay thế tủ quần áo của họ bằng chỉ một món đồ như Rebecca, nhưng những gì cô ấy học được có thể áp dụng cho tất cả chúng ta: Chúng ta có thể

xây dựng phong cách cá nhân dựa trên một nền tảng rất đơn giản, mà những món đồ ấy không cần phải hoàn toàn mới. Hãy tập trung vào những món đồ bạn thật sự yêu thích và mặc chúng lên trong tâm trạng thật tưng bừng.



Tại sao cảm giác lúc mua sắm rất tuyệt và không mua gì còn có thể tuyệt hơn?

Chúng tôi biết sức hấp dẫn của những món đồ mua mới: năng lượng tươi mới mà món hàng đó tượng trưng; ý tưởng rằng bạn có thứ gì đó mới tinh chỉ thuộc về mình; cảm giác thành tựu của một người khi cuối cùng cũng đủ khả năng mua cái mình đã dành dụm vì nó; hoặc khi vật bạn mua biểu thị một cột mốc cuộc đời mà bạn đã đạt được, như bộ vest công sở đầu tiên của bạn chẳng hạn. Chúng tôi không đề nghị bạn cắt bỏ toàn bộ những trải nghiệm và cảm xúc tích cực mà đồ đạc khơi dậy cho chúng ta. Chúng tôi chỉ muốn chỉ cho bạn

cách tìm thấy niềm vui tương tự và một số thú vui khác thông qua việc Không Mua Gì, thay vì mua mới.

Nhiều người trong chúng ta đã biết đến cảm giác thỏa mãn chóng vánh và sự dễ dàng của việc mua sắm trực tuyến tất cả mọi thứ, từ sách vở, áo tắm cho đến nệm. Tất cả chúng ta đều được mặc định được nhận một liều dopamine tức thì (một chất dẫn truyền thần kinh do các tế bào não giải phóng, còn được gọi là "nội tiết tố hạnh phúc") khi chúng ta có được cái mình muốn chỉ bằng một lần nhấn nút. Khi sản phẩm được giao đến cửa vào hai ngày sau đó, chúng ta lại nhận được một liều dopamine khác từ cảm giác thỏa mãn sau một khoảng thời gian bị trì hoãn và phải chờ đợi. Những người mua sắm mới nhất của chúng ta, thế hệ Z, hay nhóm nhân khẩu dưới 22 tuổi, chịu ảnh hưởng rất lớn trong việc mua sắm quần áo và mọi thứ khác mà họ mong muốn thông qua các nền tảng truyền thông xã hội (chúng tôi trực tiếp biết được điều này với tư cách là mẹ của những thiếu niên ấy). Chúng tôi hiểu mà, sự phấn khích vì sở hữu đồ mới là rất thật. Nhưng liều dopamine này cũng có sẵn cho mỗi chúng ta, khi chúng ta nhận được cái mình cần và muốn, từ những món đồ bình thường cho đến các xa xỉ phẩm, một cách miễn phí, do cộng đồng của chúng ta trao tặng.

Chúng tôi đã thấy hết lần này đến lần khác rằng khi mọi người chọn chia sẻ và tái sử dụng đồ đạc, những hành động này mang lại niềm vui ít nhất là tương đương với việc mua mới chúng. Đúng vậy, con người luôn bồn chồn muốn thu thập và cất trữ đồ đạc phòng những lúc khan hiếm tài nguyên. Nhưng chúng ta cũng lo lắng muốn cảm nhận được niềm vui trong việc kết nối với đồng loại và chia sẻ tài nguyên, để bảo đảm sự sinh tồn và thành công chung của chúng ta với tư cách một xã hội.

Tái sử dụng là một trong những bước quan trọng nhất để Không Mua Gì và cũng là một trong những bước dễ bị hiểu lầm nhất. Chúng

tôi hiểu rằng ý nghĩ tái sử dụng có thể kích hoạt ký ức về những người thân đã sống qua chiến tranh và mang cả thói quen sinh tồn của họ vào thời bình, như cách người bà của bạn từ chối ném đi chiếc trường kỷ bọc vải hoa bị hỏng từ những năm 70. Nhưng tái sử dụng có thể mang lại cảm giác rất khác trong một nền kinh tế cho tặng, bởi ở đó có sự khích lệ để chia sẻ thay vì tích trữ, để cho và nhận sao cho phù hợp với nhu cầu trước mắt của gia đình bạn. Khi chúng ta từ bỏ thứ tâm lý được cài đặt trong chế độ sinh tồn đó, tái sử dụng có thể giúp chúng ta tiết kiệm thời gian, tiền bạc và năng lượng tinh thần.

Để bắt đầu, hãy thử đánh giá từng món đồ mới trong lúc hình dung công dụng tiếp theo của nó. Lấy nước sốt mì Ý làm ví dụ: hãy chọn loại sốt được chứa trong hũ thủy tinh miệng rộng, vậy bạn mới có thể sử dụng nó, đầu tiên là để đựng thức ăn còn thừa (bạn không cần rửa sạch, cứ cho mì Ý đã trộn sốt vào đó lại và gói nó cho bữa trưa ngày mai), kế đó là cho bất kỳ thứ gì trong số 1.000 công dụng lưu trữ sau này ở hộ gia đình, và cuối cùng là để cắm hoa cho một người bạn khi bạn có quá nhiều hũ và cần giải phóng không gian. Thái độ này phù hợp với mọi thứ bạn muốn hoặc cần. Ví dụ, quần áo có thể được cắt thành giẻ lau để thay thế khăn bếp. Liesl đã thay đổi niềm tin của mình khi tình cờ sử dụng một chiếc áo thun cũ để dọn dẹp các búi lông của mèo cưng; tám năm sau, cô vẫn không cần mua khăn bếp mới nhờ vào nguồn cung ổn định là những chiếc áo trẻ em đã sờn, có thể giặt và tái sử dụng hoặc dùng để ngăn cỏ dại mọc trong vườn khi miếng giẻ đã quá bẩn và cũ.

Khi bạn phải mua thực phẩm có bao bì bằng nhựa (thành thật thôi nào, việc này khó mà tránh được), hãy nghĩ ra những cách sáng tạo để tái sử dụng nó. Chúng tôi đã tìm thấy một nhãn hiệu bột bánh tortilla* địa phương được đựng trong những chiếc túi zip bằng nhựa rất chắc chắn. Nó đồng nghĩa với việc chúng tôi có được toàn bộ chỗ

* Tortilla: Một loại bánh phổ biến ở Mexico, được làm từ bột bắp hoặc bột mì, có hình dẹt và tròn.

bánh quesadilla* mà các con mình muốn ăn, cũng như những chiếc túi có thể chống chịu nhiều năm tái sử dụng để đựng thực phẩm mua số lượng lớn, bữa ăn đông lạnh, bữa trưa tại trường, hành lý du lịch, tất ướt khi đi bộ đường dài... và rất nhiều thứ khác cần bảo quản trong tình trạng chống thấm. Việc tái sử dụng một cách sáng tạo các vật dụng hằng ngày sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian, không gian, tiền bạc và mang lại cho bạn cảm giác tự hào về sự khéo léo và tháo vát của mình.

Khi đã thành thạo việc tái sử dụng, bạn có thể chuyển sang một chữ R khác, chẳng hạn như cải tạo (renovate), bọc nệm lại (reupholster), tân trang (refurbish), phục hồi (restore), tái định dạng (remodel), sơn lại (repaint) và sửa chữa (repair). Đồ nội thất, đèn và gương là những ví dụ tuyệt vời. Bạn có thể tìm thấy các vật này quanh nhà hoặc thông qua nền kinh tế cho tặng, sau đó tiến hành tân trang để biến chúng thành những món đồ mà chỉ bạn mới có. Việc biến thứ gì đó cũ kỹ thành một món đồ mới tinh và được tùy chỉnh cho bản thân sẽ mang lại cảm giác vô cùng thỏa mãn.

Lần tới khi bạn cần thứ gì đó, hãy nhìn lại những gì mình đã sở hữu trước khi lên mạng hoặc ra cửa hàng tìm kiếm nó. Ví dụ, khi bạn nhận ra mình không có quần short để mặc, nhưng lại có vài chiếc quần jean rách lỗ, bạn có thể biến nó thành một chiếc quần short cắt gấu đáng yêu, chiếc quần short yêu thích mới của bạn. Hoặc có thể bạn sẽ phát hiện ra một chiếc quần short bị lãng quên từ lâu và nằm sâu trong tủ đồ của mình khi đang dọn dẹp. Bạn không có gì để tái sử dụng theo mục đích khác ư? Hãy hỏi xin những thứ bạn cần trong nền kinh tế cho tặng của bạn, việc tái sử dụng có thể bao gồm các vật dụng của người khác, không chỉ của bạn. Những tiết lộ nho nhỏ dạng này cho thấy làm thế nào mà một cuộc sống không mua thêm đồ đạc cũng chẳng khác biệt là bao. Chúng tôi xem điều này như việc chấp nhận lối sống thông thái và không lãng phí mà tổ tiên chúng ta đã có, đồng

* Quesadilla: Một món ăn Mexico, bao gồm vỏ bánh tortilla kẹp với phô mai rồi nướng trên bếp lửa.

thời chuyển tiếp nhanh các thực hành tốt nhất của họ vào những ngôi nhà thế kỷ 21 của chúng ta.



Cuộc sống ít đến cửa hàng tạp hóa

Có một cách để bạn tiết kiệm tiền bạc và tài nguyên trong nhà bếp. Đa số chúng ta thường mua sắm quá độ ở siêu thị và cuối cùng chỉ còn lại rác thải khi nông sản bị hỏng. Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ và Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ ước tính rằng mỗi người ở Mỹ đã vứt đi 99kg thực phẩm bị lãng phí chỉ trong năm 2010, và đang hợp tác để giảm một nửa số lượng đó trước năm 2030.[4] Chúng tôi nghĩ rằng mỗi người chúng ta có thể vượt lên trên mục tiêu đó nhanh hơn với tư duy Không Mua Gì.

Hãy trữ những nguyên liệu cơ bản cùng các loại thảo mộc và gia vị mà bạn yêu thích trên kệ rồi dùng hết những gì có trong chạn, thay vì mua các nguyên liệu đặc biệt cho những công thức nấu ăn xa hoa. Bạn không phải mua các loại thực phẩm mà mình chỉ cần chút ít và có khả

năng sẽ bị bỏ xó và chiếm dụng không gian cho đến khi bạn tìm thấy một công thức khác cho chúng. Hãy trữ những nguyên liệu cơ bản mà bạn yêu thích và dùng chúng để nấu ăn, bạn sẽ không chỉ đỡ phí phạm không gian trên kệ, tránh được rác thải từ các nguyên liệu chưa dùng đến, mà còn tiết kiệm tiền cho mình. Khi bạn còn thừa thức ăn mà không định dùng ngay, hãy cho nó vào ngăn đông. Bạn sẽ rất vui khi hâm nóng nó vào một buổi tối không muốn nấu ăn đấy.

10 MÓN CẦN TÁI SỬ DỤNG THAY VÌ VỨT ĐI

Đây là một danh sách tinh gọn bao gồm mười thứ phổ biến có thể được tái sử dụng thay vì vứt đi, nhằm giúp bạn có đủ bữa ăn và hàng tạp hóa cho khoảng thời gian dài hơn, cũng như giảm thiểu các hóa đơn mua sắm của bạn:

1. *Vỏ cam quýt.* Chúng tôi dùng chúng làm nguyên liệu cho một loại chất tẩy rửa đa năng tuyệt vời (công thức ở trang 100), vỏ cam hoặc chanh khô có thể được dùng làm đồ nhóm lửa hoặc cho vào đáy thùng rác vì chúng khử mùi rất tuyệt.

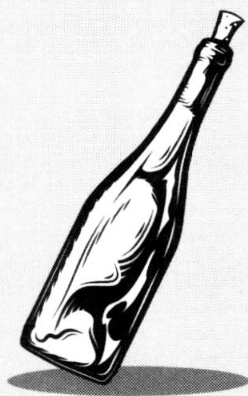
2. *Bông cải xanh, súp lơ, cải cầu vồng.* Đừng vứt phần cuống. Chúng tôi xắt nhỏ phần cuống để xào, làm salad hoặc ngâm chua ngọt trong hũ giấm cùng một tép tỏi và một ít mật ong.

3. *Bã cà phê.* Bạn cũng có thể dùng bã cà phê để tẩy da chết cho mặt, bàn chân, cánh tay hoặc chân, hay lấy một nhúm để rửa bát đĩa. Chúng tôi tiết kiệm tiền phân bón cho các bụi việt quất và rắc bã cà phê ở gốc của chúng để thay thế. Bọn việt quất mê mẩn bã cà phê! Và chúng tôi cũng biết đến cách dùng bã cà phê để ướp bít tết và làm nguyên liệu bí mật trong món bánh brownies (bã espresso mịn hiệu quả nhất cho việc này).

4. *Vỏ trứng.* Hãy cho một nắm vỏ trứng trắng đã được làm sạch và nghiền nát vào túi lưới mịn, ném chúng vào cùng với chỗ quần

áo cần giặt màu trắng của bạn, và vỏ trứng sẽ giúp lấy màu xám ra khỏi các loại vải sáng màu. Không cần thuốc tẩy! Hoặc hãy dùng vỏ trứng như một cách bổ sung canxi tự nhiên. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng vỏ trứng có nhiều đặc tính hữu ích.[5] Hãy bỏ qua các viên nang và đơn giản là nướng vỏ trứng ở 176°C trong tám phút. Để chúng nguội rồi nghiền thành bột mịn. Hãy thêm chế phẩm bổ sung này (một thìa cà phê hoặc ít hơn) vào loại sinh tố hoặc nước trái cây yêu thích của bạn mỗi ngày một lần. Nhớ kiểm tra với người chăm sóc sức khỏe cho bạn để thảo luận vấn đề an toàn và liều lượng thích hợp.

5. *Nút bần của chai rượu vang*. Hãy dùng số nút bần của bạn để... bạn đoán xem… nút mọi loại chất lỏng trong những chai thủy tinh xinh đẹp có thể tái sử dụng. Hãy lên mạng gõ tìm "tái sử dụng nút bần" và bạn sẽ thấy hàng trăm ý tưởng khác. Cuối cùng là cách tái sử dụng yêu thích của chúng tôi: nếu bạn có những cái nắp nồi bằng kim loại cầm bỏng tay, hãy nhét hai hoặc ba nút bần vào dưới tay cầm trên nắp sao cho vuông góc với nó, vậy thì bạn sẽ chạm tay vào chúng thay vì kim loại nóng. A lê hấp! Vẫn không bỏng tay ngay cả sau nhiều giờ nấu ăn.



6. *Vỏ hành tây*. Hãy cho chúng vào nồi hầm cho món súp: Hơn 500.000 tấn rác hành tây được thải ra mỗi năm chỉ riêng ở Liên minh châu Âu, và loại củ này, bao gồm toàn bộ chất xơ trong vỏ của nó, rất bổ dưỡng![6]

7. *Cùi Parmesan.* Hãy giữ lại và cho nó vào nồi nước dùng của bạn. Nó sẽ làm món súp rau củ kiểu Ý hoặc súp rau của bạn sinh động hơn!

8. *Nước đậu.* Nếu bạn nấu đậu trong nồi áp suất hoặc nồi nấu chậm, hãy giữ lại nước đậu; nó sẽ làm nên phần cốt ngon lành và bổ dưỡng cho các món súp.

9. *Lá trà.* Bã trà đen phơi khô có tác dụng khử mùi hôi. Lá trà là chất khử mùi tuyệt vời để loại bỏ mùi hôi từ tủ lạnh, thảm và giường cho chó. Lá trà đen và trà thảo dược dùng làm phân tươi cho cây trồng trong chậu hoặc ngoài trời rất tuyệt.

10. *Bàn chải đánh răng.* Đừng vứt đi số bàn chải đánh răng đã qua sử dụng đó. Chúng sẽ là những dụng cụ làm sạch tuyệt vời. Hãy giữ một cây dưới bồn rửa để cọ xung quanh vòi nước và rìa bồn rửa. Dán nhãn cho một cây khác để làm bàn chải cọ móng tay sau khi làm vườn. Cất một cây trong xô vật dụng chùi rửa của bạn để loại bỏ vết ố trên thảm và đồ nội thất. Và giữ một cây cho phòng giặt để cọ sạch các vết bẩn cứng đầu trên quần áo.

Chúng tôi thiết kế bữa ăn của mình xoay quanh các loại rau củ từ vườn nhà và các trang trại gần đó, cũng như dùng hết những gì có trong tủ lạnh và chạn thức ăn để tăng cường cho các loại rau trái chính. Đến mùa mâm xôi, chúng tôi hái nhiều nhất có thể, hoàn toàn không mất phí trong các công viên địa phương, rồi cấp đông chúng để có sinh tố mâm xôi cho bữa sáng trong suốt năm. Còn cải xoăn, vốn mọc quanh năm trong những khu vườn của chúng tôi ở Tây Bắc Thái Bình Dương, lại là một loại thực phẩm chủ yếu có thể được dùng trong bất cứ món gì, từ sinh tố, salad, quà vặt (nhiều người ghét cải xoăn lại thích cải xoăn sấy giòn) đến món chính là rau củ áp chảo.

Trước khi mua sắm, hãy lập danh sách các nguyên liệu cốt lõi dùng được cho nhiều món ăn trong tuần để tránh việc mua sắm tùy hứng. Chúng tôi phát hiện ra rằng thực phẩm toàn phần là loại thực phẩm chính đơn giản, có giá cả phải chăng và lành mạnh nhất cho bữa ăn của chúng ta, và bữa ăn có càng ít nguyên liệu thì việc chế biến càng nhanh. Các nguyên liệu chính mà chúng tôi mua (thường là với số lượng lớn) ở cửa hàng là khoai lang, hạnh nhân, hạt điều, bơ đậu phộng, đậu đen và đậu cúc khô, đậu gà và đậu lăng khô, bột và bánh tortilla làm từ bột ngô, gạo, bột mì và mì Ý. Từ những nguyên liệu này, chúng tôi có thể nấu hàng trăm bữa ăn khác nhau. Bữa ăn từ ba loại nguyên liệu cũng là một cách tuyệt vời để tiết kiệm thực phẩm, tiền bạc và thời gian. Chỉ cần tra trên mạng và bạn sẽ kinh ngạc trước những gì mình có thể tìm thấy. Một số món ưa thích của chúng tôi là bánh muffin phô mai cheddar-bông cải xanh-trứng, bánh kếp chuối-hạnh nhân-trứng, sinh tố chuối-quả mọng, thanh bơ lạc và trứng chiên tỏi-cải xoăn.

TÌM, THAY VÌ MUA THỨC ĂN

Hãy tưởng tượng bạn có thể nấu số lượng bữa ăn của một tuần cho một gia đình bốn người từ hai túi đồ tạp hóa hoặc ít hơn. Đây là mục tiêu của chúng tôi và chúng tôi thành công vì khi có thời gian, chúng tôi lại tìm kiếm và trồng nhiều nguyên liệu chính mà mình thường sử dụng, như cây tầm ma (khi đến mùa); cải xoong (mọc hoang); quả mọng (chúng tôi hái và cấp đông); các loại rau vườn như cải xoăn và cải búp; khoai tây, hành tây và tỏi mà chúng tôi trồng và cất trữ; nấm (tìm hái) và trứng từ lũ gà của chúng tôi. *Fallingfruit.org* là một nguồn tài nguyên toàn cầu tuyệt vời cho việc tra cứu các loại thực phẩm để tìm hái ở bất cứ nơi đâu trên Trái Đất. Dù bạn sống ở đâu, nông thôn, ngoại ô hay thành thị, Falling Fruit (Quả Rụng) cũng có thể chỉ

đường cho bạn đến với sự trù phú đang mọc xung quanh mình. Khi bạn chưa quen với việc tìm kiếm thức ăn, hãy tuân theo quy tắc vàng sau đây: không bao giờ ăn bất cứ thứ gì bạn không thể xác định chắc chắn. Nếu bạn không quen thuộc với các loại trái cây, nấm, hạt và thực vật địa phương, hãy nhờ một chuyên gia ở địa phương cung cấp những hướng dẫn làm quà tặng bạn.

CON GÀ 5 BỮA TRONG 1 CỦA LIESL

Ở nhà Liesl, gà là một trong những nguồn cung cấp chất đạm ưa thích của gia đình cô và họ tận dụng toàn bộ con gà. Dưới đây là những bí quyết để có được năm bữa ăn từ một con gà. "Chúng tôi bắt đầu với cả con gà sống, thường là nướng nó lên theo công thức của Mark Bittman đăng trên tờ *New York Times*.[7] Sau đó, chúng tôi ăn nhiều bữa từ nó, bắt đầu với Bữa #1: bữa tối với ức gà cắt lát, đùi tỏi, đùi và cánh gà nướng. Bữa #2: bánh enchilada* , món xào hoặc cơm chiên, sử dụng chút thịt còn lại. Bữa #3: Chúng tôi dùng xương gà làm cốt cho nước dùng gà, cùng chỗ rau thừa được giữ lại như vỏ hành tây, vỏ tỏi và đầu cà rốt. Bạn có thể cấp đông xương gà nếu không có kế hoạch nấu nước dùng ngay lúc đó. Bữa #4: Chúng tôi để dành nước dùng, cất nó đi cho những công dụng khác và giữ lại phần xương, thêm nước vào chỗ xương ấy và hầm lâu trong nước sôi liu riu cho đến khi có nước hầm từ xương và xương mềm rục. Bữa #5: Đến lúc này, cuối cùng chúng tôi cũng biến chỗ xương mềm rục ấy thành thức ăn cho chó bằng cách cho chúng vào máy xay có công suất rất cao với một ít nước hầm từ xương và xay tất cả thành bột nhão không còn mảnh xương. Chúng tôi cho nó vào hũ thủy tinh và trữ trong tủ lạnh để bổ sung cho bữa ăn của chú cún trong nhà. Cuối cùng, con gà nọ đã nuôi ăn mọi thành viên trong gia đình và không còn lại thứ gì.

* Enchiladas: Món ăn làm từ vỏ bánh ngô kẹp nhân ăn cùng với nước sốt cay làm từ ớt.

Bước 3: Tái sử dụng & Từ chối

Ngoài việc dùng hết những gì mình có trong chạn và vườn nhà cho các bữa ăn hằng tuần, chúng ta còn có thể từ chối mua gì? Dưới đây là một số cách không gây căng thẳng để nói "không" với đồ nhựa dùng một lần (SUD) và nói "có" với các lựa chọn thay thế chống chịu tốt hơn và bền vững hơn.

Để giảm lượng rác thải khi di chuyển, hãy mang theo một chiếc cốc có thể tái sử dụng để bạn không phải sử dụng cốc cà phê dùng một lần (điểm cộng là bạn được giảm giá tại một số tiệm cà phê khi mang cốc của mình!); giữ một bộ dụng cụ ăn (đồ tre rất nhẹ) trong ví hoặc tại văn phòng để bạn không phải sử dụng đồ dùng bằng nhựa; và luôn mang theo một túi vải gấp gọn và tái sử dụng được để bạn có thể đựng đồ tạp hóa xách về nhà (hoặc giữ vài cái túi trong cốp xe).

Xin bạn đừng cảm thấy bị áp lực phải làm *tất cả* những điều này. Các danh sách và ý tưởng của chúng tôi là để truyền cảm hứng cho bạn tái sử dụng và tái chế nhiều hơn, chứ không nhằm gây ra căng thẳng. Hãy chọn những gợi ý khiến bạn thấy thoải mái và được truyền cảm hứng. Thực hiện các bước mà bạn thấy dễ nhất trước và rồi thử thách bản thân để sau này đào sâu hơn. Để chuyển tải những cách thức căn cơ của bà mình, đây là danh sách 50 thứ mà chúng tôi không còn viết vào danh sách mua sắm nữa:

50 thứ chúng tôi không bao giờ mua

1. **Khăn giấy bếp. TreeHugger*** nói với chúng tôi rằng các sản phẩm giấy dùng một lần chiếm ¼ lượng rác thải chôn lấp của chúng ta và theo các số liệu thống kê đáng tin cậy, cần có 50.000 cây xanh mỗi ngày để thay thế số khăn giấy bếp bị ném đi trong

* TreeHugger: Trang web hàng đầu về lối sống bền vững, được thành lập từ năm 2004, cung cấp tin tức, giải pháp và thông tin sản phẩm sống xanh.

cùng một khoảng thời gian.[8] Vì vậy, hãy sử dụng "khăn" vải để thay thế! Chúng không cần phải xa hoa. Bạn có thể sử dụng giẻ hoặc làm khăn lau bằng vải từ khăn bếp cũ, tấm trải bị thủng lỗ, thậm chí là áo thun cũ. Nếu bạn giữ chỗ khăn lau bằng vải của mình trong một chiếc giỏ hoặc ngăn kéo xinh xắn ở nhà bếp, chúng sẽ nằm trong tầm với và luôn sẵn sàng cho đủ các mục đích dọn dẹp. Hãy ném chúng vào máy giặt và bạn sẽ thấy khăn lau có thể tái sử dụng tiện đến chừng nào.

2. **Khăn ăn**. Hãy dùng những chiếc khăn ăn bằng vải của bạn và tái sử dụng chúng nhiều lần. Nếu bạn không có những chiếc khăn ăn bằng vải xinh xắn, hãy cân nhắc việc tự làm ra chúng bằng cách tái sử dụng tấm trải giường bằng cotton cũ, một chiếc áo sơ mi, váy hoặc khăn trải bàn. Cả hai chúng tôi có khoảng 30 chiếc khăn ăn bằng vải cotton luôn được cất trong ngăn kéo, sẵn sàng để sử dụng hằng ngày. Một số được làm từ những chiếc khăn trải bàn cũ mà chúng tôi yêu thích (đây là một cách tuyệt vời để tái sử dụng những chiếc khăn trải bàn ưa thích đã sờn rách). Khăn ăn rất dễ làm: Chỉ cần tìm "cách làm khăn ăn bằng vải" trên mạng Internet, bạn sẽ thấy được rất nhiều ý tưởng tuyệt hay.

3. **Khăn giấy**. Hãy dùng một chiếc khăn tay đi nào! Ông bạn đã làm thế mà.

4. **Túi đựng rác**. Phải, chúng tôi không mua chúng nữa, vì việc lót thùng rác thật sự không cần thiết nếu toàn bộ rác thải đều bị ném vào một thùng chứa sâu hoắm tại trạm trung chuyển. Tùy vào khu tự quản của bạn, có thể bạn sẽ không cần phải lót thùng rác của mình bằng những chiếc túi nilon mà đằng nào cũng chỉ tiến đến bãi rác. Hãy tìm hiểu chuyện này và cảm ơn chúng tôi sau nhé. Nếu bạn phải cho rác vào túi, hãy tái sử dụng túi thức ăn cho vật nuôi, bao tải thức ăn hoặc bất kỳ túi lớn nào khác mà bạn hay mạng lưới cho đi của bạn có dư, thay vì góp thêm

polyethylene mới cho bãi rác. Hãy nhớ rằng, bạn có thể hỏi xin những gì mình cần. Thỉnh cầu của bạn sẽ giúp người khác có thể cho đi và biết đâu họ lại thấy phấn khởi khi được mang cho bạn những gì họ sẽ phải trả tiền để vứt bỏ.

5. **Túi có khóa miệng dùng nhiều lần**. Túi zip và túi có khóa kéo hữu dụng theo rất nhiều cách. Việc tái sử dụng thay vì mua chúng sẽ giúp bạn tiết kiệm được cả mớ tiền. Chỉ cần lộn mặt trong ra ngoài và "giặt" chúng trong bồn rửa bằng nước lạnh và xà phòng rửa bát, vì chúng được làm từ polyethylene hay nhựa không thấm nước, nên bạn có thể "giặt" chúng hệt như rửa bát vậy. Sau đó, chúng tôi đặt chúng trên một giá phơi túi bằng gỗ, một sản phẩm cơ bản thường thấy cạnh bồn rửa bát, nhưng bạn cũng có thể tự làm giá phơi túi bằng cách đặt đũa vào một chiếc cốc đựng bàn chải đánh răng và úp ngược túi lên đũa cho ráo. Quá dễ. Một số người phơi túi trên tủ lạnh bằng cách đính chúng vào cửa tủ bằng nam châm. Chúng tôi đã tiến một bước xa hơn và thật sự giặt tất cả các loại túi nhựa để tái sử dụng. Mong rằng cuốn sách này đã khuyến khích bạn không bao giờ mua túi nhựa nữa và sử dụng các chất liệu thân thiện với môi trường hơn như hũ thủy tinh để trữ thực phẩm. Nhưng nếu bạn cần túi nhựa, thì giặt và tái sử dụng chúng là một cách làm tuyệt vời. Một khi chúng kết thúc quãng đời hữu ích của mình, hãy tái chế chúng! Bạn có thể bỏ những chiếc túi có khóa miệng tái sử dụng được vào thùng đựng túi nilon để tái chế ở siêu thị, miễn là chúng sạch sẽ và khô ráo.

6. **Túi trữ đông**. Theo chúng tôi, túi trữ đông chỉ là một trò tiếp thị lừa đảo. Thay vào đó, chỉ cần dùng hai túi có khóa miệng tái sử dụng được để tạo ra lớp cách nhiệt dày hơn giữa thực phẩm cấp đông và phía bên trong ngăn đông của bạn. (Xem số 5 về phương pháp giặt sạch túi nhựa có khóa miệng tái sử dụng được và cách

dùng chúng lần nữa). Nếu bạn mua thực phẩm đông lạnh trong các túi dày có khóa miệng dùng được nhiều lần, hãy tái sử dụng chúng bằng mọi cách.

7. **Túi vải có thể tái sử dụng**. Đây là những chiếc túi bạn mang theo bên mình khi đi mua sắm để không phải lựa chọn túi "giấy hay nilon" của cửa hàng. Hãy nhét chúng vào cùng chỗ với chiếc cốc và bộ dụng cụ ăn có thể tái sử dụng của bạn. Chiếc túi được làm từ áo thun của Rebecca chỉ mất mười phút hoặc ít hơn để thực hiện và là một giải pháp đơn giản thay cho túi nilon lẫn túi giấy trong các cửa hàng.

CHIẾC TÚI KHÔNG MAY VÁ TỪ ÁO THUN REBECCA

Bằng cách thay đổi mục đích của một chiếc áo thun đã qua sử dụng và cắt giảm số túi dùng một lần, chiếc Túi Áo Thun này là một giải pháp Không Mua Gì giúp cả đôi bên cùng có lợi.

- Cắt rời tay áo của một chiếc áo thun cũ để làm cạnh bên ngoài của quai xách. Bạn có thể biến phần tay áo này thành giẻ lau, chúng đặc biệt tốt cho việc lau khô kính đọc sách và ly thủy tinh.
- Cắt rời cổ áo để tạo miệng túi và cạnh bên trong của quai xách. Hãy để dành phần vòng cổ áo cho một mục đích sử dụng khác. Tôi thích dùng nó để buộc quanh cuốn nhật ký, làm băng đô hoặc dây buộc tóc, và buộc cố định những cây cà chua của tôi vào mùa hè.



- Chiếc áo phông của bạn có được may nẹp phía bên trong đường eo không? Nếu có, bạn có thể cắt rời phần lai này và giữ lại nó cùng với cổ áo để giúp bước tiếp theo trở nên dễ dàng hơn.
- Trải phẳng áo lên bàn, hai tay cầm hai góc bên dưới của áo. Buộc chúng lại với nhau thành một nút dẹt (phải qua trái, rồi trái qua phải) để tạo đáy túi khép kín. Nếu chúng quá ngắn không buộc được, hãy dùng phần vòng cổ áo để gom và buộc chúng lại với nhau, bên trong hoặc bên ngoài áo (cả hai cách đều được, hãy chọn kiểu dáng mà bạn thích nhất). Vậy là chiếc túi của bạn đã sẵn sàng cho bạn sử dụng.

8. **Chất tẩy rửa cam quýt đa năng.** Hãy sử dụng vỏ cam và giấm để tạo ra một chất tẩy rửa đa năng. Bạn chỉ cần cho vỏ cam (hoặc chanh xanh, chanh vàng) vào một hũ thủy tinh lớn và đổ giấm trắng ngập vỏ là được. Từ từ cho thêm vỏ đến khi đầy hũ nhưng nhớ bảo đảm rằng giấm phủ ngập phần vỏ của bạn. Đạy kín hũ và để ngấm trong ít nhất một tháng, bạn sẽ có chất tẩy rửa cam quýt xuất sắc, có thể công phá dầu mỡ như bất kỳ chất tẩy rửa mua tại cửa hàng nào. Cho hỗn hợp gồm 1 phần giấm vỏ cam và 2 phần nước vào bình xịt, vậy là chúng ta đã sẵn sàng để chùi rửa! Nếu không thích mùi giấm, bạn có thể khử mùi bằng loại tinh dầu ưa thích của mình và tạo nên hương thơm hoàn hảo cho ngôi nhà.

9. **Bột giặt**. Cả hai chúng tôi đều sử dụng công thức bột giặt cô đặc sau đây, lúc có lúc không, trong nhiều năm. Bạn có thể tìm thấy nhiều biến thể của công thức này trên mạng. Tất cả chúng đều công hiệu. Một chiếc máy giặt cửa trên đầy quần áo chỉ cần 1 thìa canh bột giặt (có thể là gần 2 thìa canh nếu mọi thứ bị vấy

bẩn khủng khiếp.) Một mẻ thế này đủ dùng cho một gia đình ba người trong vài tháng.

Những gì bạn sẽ cần: hàn the, soda giặt và một bánh xà phòng (*không gì* vượt qua được một bánh xà phòng Fels-Naptha trong việc chống lại vết bẩn). Các bước thực hiện: Dùng mặt bào sợi mảnh của dụng cụ bào cầm tay để bào bánh xà phòng của bạn vào một bát trộn lớn hoặc cắt nó thành những mẩu nhỏ 2,5cm, sau đó dùng máy xay thực phẩm cắt nhuyễn chúng. Cho hàn the và soda giặt, mỗi thứ một cốc, vào cùng. Hãy trộn nó bằng tay có đeo găng cao su bảo vệ và tái sử dụng được. Bạn cũng có thể dùng máy xay thực phẩm miễn là bạn cắt xà phòng thành những mẩu nhỏ để bảo vệ lưỡi dao và rửa nó thật sạch sau khi hoàn thành mẻ bột giặt của mình. Hãy trộn cho đến khi mọi thứ quyện đều với nhau, gần như nhuyễn mịn và những miếng xà phòng được nghiền nát. Hãy trữ hỗn hợp hoàn chỉnh này trong một hũ thủy tinh lớn và vặn chặt nắp giữa các lần sử dụng. Giữ hỗn hợp được dán nhãn rõ ràng này ngoài tầm với của trẻ em và bất cứ ai có khả năng sẽ ăn nó, vì những nguyên liệu này không an toàn cho việc ăn uống! Bạn có thể thêm giấm trắng vào chỗ đồ cần giặt để làm nước xả vải cũng như giảm lượng xà phòng tích tụ trên quần áo và máy giặt. Tất cả các nguyên liệu đều có sẵn trong bao bì không nilon có thể tái chế và rẻ hơn mức giá thông thường của cùng lượng bột giặt được sản xuất thương mại.

10. **Giấy thơm sấy quần áo hoặc nước xả vải**. Hãy làm bóng sấy để thay thế! Chúng sẽ giảm thời gian sấy của bạn ít nhất 10%. Chúng cũng có thể thay thế nước xả vải và giấy thơm bởi chúng loại bỏ tĩnh điện, làm mềm vải, thậm chí có thể thêm một mùi hương dễ chịu cho quần áo nếu bạn chọn sử dụng tinh dầu trên bóng sấy. Để làm bóng sấy, tất cả những gì bạn cần là

một chiếc áo len lông cừu cũ hoặc len lông cừu 100%. Hãy vo tròn áo len (hoặc len lông cừu) của bạn, dùng thêm một ít len để quấn xung quanh và siết nó thành một quả cầu có kích thước bằng một quả cam lớn. Bây giờ, hãy túm vài chiếc tất lạc loài từ hộp tất lẻ của bạn (mà chúng tôi chắc chắn rằng bạn có rất nhiều), đặt mỗi quả bóng len vào một chiếc tất và thắt miệng tất lại. Sợi len dễ bị ép lại với nhau khi kết hợp với nước, nhiệt và chuyển động khuấy đảo. Hãy ném số bóng tất của bạn vào máy giặt với tốc độ quay ở mức cao, trong nước nóng (và thêm một ít bột giặt, vài chiếc khăn hoặc áo thun cho đủ khối lượng). Bạn có thể giặt chúng hai lần trong chu kỳ giặt nước nóng chỉ để chắc chắn rằng các quả bóng len đang bị ép lại. Nếu không tiện sử dụng máy giặt, bạn có thể dùng một bồn nước xà phòng nóng thật to đặt trong phòng tắm hoặc ngoài trời, cùng một chiếc bàn giặt kiểu cũ để khuấy và chà len thành những quả bóng. Sau đó ném chúng vào máy sấy và đặt nhiệt độ cao đến khi chúng khô hẳn. Giờ hãy tháo tất ra và thả những quả bóng len đã bị ép lại ra khỏi tất. Đến lúc này, chúng phải ép lại với nhau kha khá rồi. Cứ sấy khoảng ¼ lượng quần áo, bạn lại có thể nhỏ vài giọt tinh dầu mà mình yêu thích lên các quả bóng len để cho chúng một mùi hương dễ chịu.

11. **Chất tẩy rửa lò nướng.** Bạn còn nhớ chất tẩy rửa cam quýt đa năng mà chúng tôi đã kể với bạn ở #8 chứ? Hãy hòa tan chất tẩy rửa cam quýt đa năng và nước theo tỷ lệ 50:50 và dùng nó trong lò nướng của bạn. Nó sẽ giải quyết mọi vết dầu mỡ hoặc cháy khét mà không sinh ra khói hóa học như các chất tẩy rửa thông thường.

12. **Chất tẩy rửa thảm.** Hãy rắc một lớp mỏng baking soda trộn với vài giọt tinh dầu yêu thích của bạn lên thảm, sau đó hút bụi. Việc này sẽ giúp tấm thảm trở nên tươi mới. Nếu bạn thêm hàn

the vào hỗn hợp, nó sẽ làm sạch thảm, nhưng hãy cẩn thận nếu bạn có vật nuôi và trẻ em, vì hàn the có thể gây kích ứng nhẹ và không ăn được.

13. **Dung dịch chà cửa sổ.** Hãy dùng 1 phần giấm trắng, 2 phần nước và một giọt bé xà phòng rửa bát để làm sạch cửa sổ của bạn, rồi lau chúng bằng giấy báo thay vì khăn giấy bếp, vốn chỉ để lại bã xơ trên kính.

14. **Bột rửa bát.** Hãy sử dụng hỗn hợp này khi bạn có thức ăn chín ngoan cố dính vào bát đĩa, nồi niêu và chảo gang. Chúng tôi thích cho dầu tràm trà và oải hương (hay bất kỳ loại dầu nào bạn chọn), 10 giọt mỗi loại, vào lượng baking soda đủ đổ đầy một hũ sốt marinara 700ml được tái sử dụng. Vâng, thế thôi. Nó có vẻ đơn giản một cách quỷ quyệt, nhưng thật sự rất thần thánh. Nó hiệu quả đấy! Nó có hương thơm tuyệt vời vì bạn dùng loại dầu mà *mình* thích. Hãy đục vài lỗ nhỏ trên nắp lọ, rắc baking soda lên bát đĩa ướt trong bồn rửa rồi cọ bằng tay hoặc bằng một trong các dụng cụ chà nồi tự mình làm lấy của chúng tôi (xem #15), và bát đĩa lẫn bồn rửa của bạn sẽ sáng bóng. Bạn lo lắng về mặt vệ sinh à? Phần lớn xà phòng rửa bát không khử khuẩn cho bát đĩa. Nó loại bỏ các mẩu thức ăn có thể cung cấp nhiên liệu và một bến cảng an toàn cho vi khuẩn có hại, cũng như làm sạch bề mặt bát đĩa để loại bỏ dầu và các chất khác mà chúng ta không muốn chạm hoặc ăn vào lần nữa. Sự kết hợp giữa baking soda và tinh dầu này làm tất cả những việc đó, và khi dùng các ngón tay thay vì miếng bọt rửa bát, bạn đã loại trừ một vật trung gian phổ biến khác cho vi khuẩn. Vẫn còn lo lắng sao? Cứ cho thêm vào đó vài giọt xà phòng yêu thích của bạn.

15. **Miếng chà nồi.** Giấy bạc cũ đã qua sử dụng có thể chà nồi cực kỳ tốt trong ít nhất một tuần nếu bạn vò nhàu nó. Bạn đừng

cười. Nó rất hiệu quả đấy, và khi tờ giấy bạc nhàu nhĩ của bạn cũ dẹt ra, bạn chỉ cần ném nó vào thùng rác (nếu thành phố nơi bạn sống chịu thu gom giấy bạc) và lấy tờ giấy bạc bẩn kế tiếp để chà nồi. Bạn cũng có thể giữ lại những túi nông sản làm bằng lưới nhựa cứng, loại túi thường được dùng để đựng cam quýt, khoai tây, và biến chúng thành miếng chà nồi: Hãy gom số túi lưới cứng của bạn lại và gấp chúng thành những đoạn dài từ 5-7cm như đàn accordion. Dùng một đoạn dây để buộc ở giữa phần túi vừa gấp chặt nhất có thể. Một khi bó lưới được buộc đã chắc chắn, hãy xén các đầu dây (phần sót lại của dây cotton có thể được ủ làm phân bón) rồi cắt từng vòng của túi lưới để làm xù hai đầu miếng chà nồi.

16. **Giẻ lau Swiffer*.** Nếu bạn sử dụng cây lau nhà theo kiểu Swiffer, bạn không phải mua những miếng giẻ ấy hết lần này đến lần khác. Cứ dùng khăn lau, khăn microfiber hoặc tã vải, giặt sạch và tái sử dụng thôi.

17. **Nước đóng chai.** Trừ phi bạn đang tập hợp bộ trang bị ứng phó khẩn cấp, hãy bỏ qua việc mua nước đóng chai khi thấy khát. Làm ơn nhé? Và nhân lúc nói đến chuyện đó, tại sao chúng ta không từ bỏ các loại thức uống được đóng trong chai nhựa nói chung? Món đồ sinh sôi mạnh mẽ thứ ba được phát hiện dạt vào bờ biển của chúng ta là… chai nhựa. Và bạn nghĩ món thứ tư là gì? Nắp chai nhựa![9] Điều này sẽ đòi hỏi một chút công sức từ phía bạn, nhưng nếu rời khỏi nhà, bạn có thể mang theo một bình nước bằng thép không gỉ hoặc thủy tinh dù đến bất kỳ đâu và rót lại đầy bình để làm dịu cơn khát. Cách này cũng hiệu quả tương đương với các loại đồ uống cầu kỳ hơn, hãy thêm chút hương vị vào nước với một lát chanh tươi hay nắm lá bạc hà,

* Swiffer: Loại cây lau nhà có giẻ lau phẳng hình chữ nhật

hoặc rót trà đá cũng như các loại thức uống mà bạn yêu thích khác và được chuẩn bị tại nhà vào bình của bạn. Năm mươi tỷ chai nước bằng nhựa bị vứt đi mỗi năm chỉ riêng tại Mỹ và giờ chúng tôi biết rằng một phần trăm rất lớn trong đó kết thúc ở các đại dương. Nếu bạn dùng một chai nước có thể tái sử dụng để thay thế chúng, nó tương đương với khoảng 156 chai nước bằng nhựa sẽ không bị thải ra dòng rác thải, thậm chí có thể là đại dương của chúng ta, mỗi năm.[10]

TỪ BỎ THỨC UỐNG DÙNG MỘT LẦN Ở CỬA HÀNG TIỆN LỢI

Thỉnh thoảng, gia đình chúng tôi lại đi bộ hàng dặm đến cửa hàng trong khu vực và thường mang theo túi để thu gom rác trên vệ đường. Mỗi lần như thế, chúng tôi nhặt được hơn 50 vật đựng đồ uống. Vào năm 2009, Keep America Beautiful (Giữ Nước Mỹ Sạch Đẹp) đã thực hiện một nghiên cứu trên 240 con đường trên khắp đất nước và xác định rằng có khoảng 6.729 mẩu rác trên mỗi dặm đường ở Hoa Kỳ.[11] Nghiên cứu cũng cho thấy 53% rác thải trên vệ đường đến từ những người lái xe mô tô và các con đường gần cửa hàng tiện lợi thường có lượng rác nhiều hơn 11%, với 40-60% số rác thải trên vệ đường là vật đựng đồ uống. Environmental Working Group (Nhóm Công tác Môi trường) đã công bố một nghiên cứu tuyên bố rằng: “Cứ sau 27 giờ, người Mỹ lại tiêu thụ số lượng nước đóng chai đủ để bao quanh toàn bộ đường Xích Đạo bằng các chai nhựa xếp chồng lên nhau.[12]

Không phải ai trong chúng ta cũng may mắn có nước uống an toàn trong nhà.[13] Nếu buộc phải sử dụng nước đóng chai, bạn sẽ tiết kiệm tiền và tạo ra ít rác thải nhựa hơn khi mua những bình 3,8l hoặc lớn hơn để đổ đầy chai nước có thể tái sử dụng, thứ sẽ giúp bạn từ bỏ thói quen mua đồ uống dùng một lần. Khi khám phá ra lượng năng lượng, độc tố và vật liệu nguyên chất cần thiết để sản xuất cái chai hay

lon nước dùng một lần đó, có thể bạn sẽ xem xét lại nhu cầu sử dụng nó. Hãy dùng đồ của bạn đựng nước. Nếu nguồn nước tại nhà của bạn an toàn, hãy hứng những bình lớn và mang cho bà con lối xóm có thể cần đến chúng.

18. **Màng bọc thực phẩm**. Loại màng nhựa polymer mỏng này không thể tái chế. Hãy cất thức ăn thừa trong hũ thủy tinh bất cứ khi nào bạn có thể, hoặc dùng đĩa để đậy lên tô bát, hoặc nếu thật sự cần thiết, hãy sử dụng giấy bạc có thể tái sử dụng. Rebecca có một phương pháp tuyệt vời để tự làm vải sáp ong (xem cách làm ở trang 160), hoạt động khá giống với màng bọc thực phẩm nếu bạn cần đậy kín thực phẩm trong tủ lạnh hoặc ở nơi khác.

PVC - KHÔNG DÀNH CHO TÔI

Ngoài các mối quan ngại về môi trường, còn có những lý do sức khỏe để bạn từ bỏ nhựa. Có bằng chứng mới cho thấy mối tương quan giữa phơi nhiễm phthalate trong nhựa với khả năng sinh sản thấp hơn ở nam giới.[14] Phơi nhiễm phthalates mức độ cao (ví dụ như ở công nhân sử dụng sàn nhựa PVC) gắn liền với nồng độ testosterone thấp, vốn gây ra một loạt tác động tiêu cực lên cơ thể nam giới. Chúng tôi nhanh chóng phát hiện ra rằng đường sinh sản của nam giới đặc biệt nhạy cảm với phơi nhiễm phthalate, theo những cách ảnh hưởng đến các thế hệ tương lai cũng như người nam đang bị phơi nhiễm.

19. **Giấy ghi chú**. Ghi chú có thể được viết trên bất kỳ mảnh giấy vụn nào. Lần tới bạn kiểm tra thư từ, hãy giữ lại những bức thư

và thư rác chỉ sử dụng một mặt giấy. Dùng mặt sau để ghi chú và làm giấy nháp trong máy in của bạn. Nhìn chung, chúng ta có thể không cần mua giấy ghi chú một năm theo cách này! Bạn cũng có thể sử dụng bì thư, túi giấy đựng đồ tạp hóa đã quá cũ để mang theo hoặc bất cứ thứ gì đủ chỗ cho vài đoạn văn, một danh sách hay mấy hình vẽ nguệch ngoạc.

20. **Phong bì và gói bưu phẩm chống sốc**. Suốt cả năm, chúng tôi nhận được chúng nhiều đến mức chúng tôi giữ lại, tái sử dụng và tặng chúng cho những người hàng xóm có doanh nghiệp nhỏ cần phong bì để gửi thư. Bạn chỉ cần che lại phần địa chỉ bằng một chiếc nhãn địa chỉ tử tế là nó sẽ trông đủ chuyên nghiệp. Đôi khi chúng tôi lôi kéo sự chú ý của mọi người đến thực tế rằng chúng là những phong bì chống sốc được tái sử dụng bằng cách viết: "Xin hãy sử dụng lại phong bì này" ở mặt sau. Đa số mọi người sẽ thấu hiểu việc bưu phẩm của họ từng được dùng qua một lần. Phong bì chống sốc còn là vật lót tuyệt vời cho các món đồ dễ vỡ khi đóng gói dọn nhà. Hãy sử dụng chúng giống như cách bạn dùng màng xốp bong bóng.

21. **Giấy gói quà và ruy băng**. Có rất nhiều lựa chọn tuyệt vời để thay thế giấy gói quà, bao gồm vải, túi giấy, báo, tác phẩm nghệ thuật của con bạn, bản đồ cũ hoặc các trang sách. Chúng tôi có một kho tàng túi vải có thể tái sử dụng do chúng tôi may mỗi năm để làm túi đựng quà. Chúng tôi cũng giữ lại giấy gói, túi giấy đựng quà và tái sử dụng chúng, tất nhiên. Chỉ việc nhìn trên một bờ biển bất kỳ và bạn sẽ thấy các dải ruy băng ở đó, sót lại từ số bóng bay bơm khí heli mừng sinh nhật được thả lên trời. Chúng không phân hủy. Để giữ ruy băng tránh xa bãi biển của chúng ta, hãy tái sử dụng các dải ruy băng đính trên những món quà bạn nhận được và tạo ra ruy băng gói quà của bạn từ vải, dây bện cùng dây thừng.

22. **Thiệp sinh nhật, thiệp mừng, thiệp dành cho lễ Tình Nhân**. Đây là thứ nghệ thuật thủ công nguyên bản đã bị Hallmark** chiếm đoạt. Hãy lấy kéo của bạn, vài tờ giấy đẹp, keo dán và sáng tạo đi nào! Bằng cách cắt dán kiểu cũ theo đúng nghĩa đen, bạn có thể biến mọi thứ quanh nhà: tạp chí, tác phẩm nghệ thuật tự chế tác, đồ vật, hình dán, thành những tấm thiệp cắt dán mà bạn bè và người thân của bạn sẽ thích khi nhận được trong hộp thư. Tác phẩm nghệ thuật của bọn trẻ được ông bà, cô dì, chú bác đặc biệt đánh giá cao! Hãy tăng công trạng tái sử dụng cho mình nếu bạn tìm thấy giấy bìa trơn bỏ đi từ các dự án khác hoặc những tấm thiệp từ thời xa xưa để dùng làm nền. Việc này có hiệu quả quanh năm đối với những lời nhắn yêu thương đủ các thể loại.

23. **Thẻ trang trí quà tặng**. Vào những ngày lễ, chúng tôi có tiếng là thay đổi mục đích của những tấm thiệp từ năm ngoái để làm thẻ trang trí quà tặng cho năm nay. Tất nhiên, bạn có thể làm việc tương tự với mọi tấm thiệp đẹp đẽ mà mình nhận được trong cả năm. Hãy cắt đi trang có ghi lời nhắn tốt đẹp cho bạn và biến chúng thành các tấm thẻ được cá nhân hóa để thêm vào món quà của bạn.

24. **Vật trang trí Giáng Sinh**. Vật trang trí là một trong những món đồ ngọt ngào nhất để thực hiện cùng gia đình, vì chúng được nâng niu từ năm này sang năm khác. Ở nhà Liesl có truyền thống mỗi người làm thủ công ít nhất một vật trang trí cho cây Giáng Sinh. Cứ google "đồ trang trí nhà làm" hoặc tìm kiếm trên Pinterest. Bạn có thể làm chúng bằng những thứ mình có sẵn trong nhà. Vật liệu của Liesl đến từ đĩa DVD/CD cũ, nắp lon thiếc, tay và chân búp bê (nghiêm túc đấy, chúng sẽ trông như kẹo cây gậy nếu bạn vẽ các sọc kẹo lấp lánh lên chúng), quả thông, vân vân.

* Hallmark: Công ty cung cấp thiệp mừng lâu đời và lớn nhất ở Mỹ

VƯƠNG QUỐC THỨ TƯ

Chẳng có gì bất ngờ khi nhựa xuất hiện trong môi trường của chúng ta, đặc biệt là nguồn nước, qua những con số đáng báo động như thế. Đã bao giờ bạn đổ hạt xốp chèn hàng từ một cái hộp hoặc túi nhựa vào ngày hiu hiu gió để thấy chúng phát tán nhanh chóng trong gió chưa? Thật dễ hiểu vì sao nhựa lại có mặt ở khắp nơi khi chúng ta nhìn kỹ vào nguồn gốc của chính polymer, cách nó được thiết kế để tồn tại bền lâu và lý do nó trường tồn.

Nhựa xuất hiện trên hành tinh vào năm 1907, khi kẻ lưu vong người Bỉ Leo Baekeland phát minh ra một loại vật liệu mà ông đặt theo tên mình, "Bakelite," còn được gọi bằng siêu từ 36 ký tự: polyoxybenzylmethylenglycolanhydride. Nó là polymer hóa chất tổng hợp 100% đầu tiên được tạo thành hoàn toàn từ các phân tử không thể tìm thấy trong tự nhiên. Ông đã chế ra một loại nhựa cứng cáp nhưng có thể tạo hình, đặc biệt phù hợp với ngành công nghiệp điện và ô tô mới nổi vì khả năng chống chịu điện, nhiệt và phản ứng hóa học phi thường của nó. Khoa học đã vượt qua các nguyên tắc phân loại cổ điển của thế giới tự nhiên. Nhựa, từ nguyên là *plastikos*, với nghĩa "có thể tạo hình" trong tiếng Hy Lạp, là một phát minh mang tính cách mạng. Tập đoàn Bakelite sau đó đã tuyên bố với giới truyền thông rằng động vật, khoáng chất và rau quả của chúng ta không thể tạo ra bất cứ thứ gì mạnh mẽ đến vậy. Họ đã tạo ra một "vương quốc thứ tư, nơi ranh giới là vô hạn."[15] Ngày nay, vương quốc thứ tư đó đang chiếm lấy hành tinh của chúng ta trong một cuộc xâm lăng trừng phạt con người và âm thầm gây ra sự tàn phá.

25. **Bút**. Hóa ra bút có ở khắp mọi nơi, cứ nhìn tất cả các bãi đỗ xe và trên vỉa hè của bạn thì biết. Một sự thật đáng buồn là khi chúng ta để quên chúng ngoài đó, chúng sẽ bị ô tô cán qua và nhanh chóng trở thành các mẩu vi nhựa nhỏ, sẵn sàng để bị

cuốn vào cống thoát nước gần nhất. Và trên hòn đảo của chúng tôi, bạn nghĩ những cái cống đó dẫn đến đâu? Trực tiếp vào vịnh Puget Sound. Hãy nhặt chúng lên nếu được và có thể bạn sẽ không bao giờ phải mua (hoặc mượn) bút một lần nào nữa!

26. **Hạt xốp chèn hàng hoặc màng xốp bong bóng**. Polystyrene dưới dạng hạt xốp chèn hàng là một trong những vật xấu xí nhất được phát hiện trong môi trường, nhưng nó dừng chân tại đó cũng dễ dàng như dây buộc tóc và bút bi. Trên thực tế, polystyrene là một trong những loại ô nhiễm nhựa phổ biến nhất được tìm thấy trong thế giới tự nhiên. Chúng tôi không đề nghị bạn chạy loanh quanh để đuổi theo từng hạt xốp vào bụi rậm. Nhưng tốt hơn là bạn không bao giờ phải mua thứ này vì hầu hết mọi người đang cố gắng loại bỏ nó. Chỉ cần hỏi xin vật dụng đóng gói và bạn sẽ có thêm rất nhiều bạn bè.

27. **Thùng các-tông**. Người ta thật sự bỏ tiền mua chúng. Nếu tồn tại một thứ mà chúng tôi có thể bảo đảm rằng bạn sẽ tìm thấy miễn phí ngoài vũ trụ, thì đó là thùng các tông. Đừng mua thùng các tông. Chỉ cần hỏi xin chúng. Các cửa hàng rượu đặc biệt sẵn lòng bỏ đi số thùng các tông của họ. Một số cộng đồng, như của chúng tôi chẳng hạn, còn có các nhóm trực tuyến cho thành viên đăng nhập nhằm tống khứ hoặc lấy về thùng các-tông và những vật dụng khác để phục vụ việc dọn nhà.

28. **Dây**. Chúng tôi không bao giờ mua dây nữa vì chúng tôi không xấu hổ khi nói rằng mình tận dụng chúng từ đủ các loại vật phẩm như bao tải thức ăn cho gà. Dây là thứ bạn có thể dễ dàng hỏi xin trong mạng lưới cho đi của mình, vì rất có thể những người hàng xóm cũng có một kho dự trữ nho nhỏ.

29. **Dây thun**. Chúng xuất hiện trên một số loại nông sản như cuống bông cải xanh để giữ chỗ cuống này lại với nhau (như thể

cái này có thể lạc mất cái kia bằng một cách nào đó vậy). Chúng đến cùng những tờ báo. Chúng tôi tìm thấy chúng (lại đến rồi đây, chờ xem nhé) trên đường phố. Chúng bị vứt bừa bãi ở khắp mọi nơi. Hãy cúi xuống và nhặt chúng lên. Đó là tất cả những gì bạn cần làm để khôi phục hết chỗ dây thun bị mất trên thế giới và giúp chúng lưu hành trở lại.

30. **Đồ chơi trẻ em bằng nhựa**. Cứ hỏi xin chúng từ bất kỳ vị phụ huynh nào và họ sẽ vui vẻ cho bạn một hoặc ba thùng. Đây là loại vật phẩm mà chúng tôi cam kết không bao giờ mua khi con chúng tôi còn bé. Bọn trẻ không biết gì hơn và rất vui sướng khi nhận được những món đồ chơi đã qua sử dụng nhưng mới tinh đối với chúng. Chúng tôi đặc biệt hứng thú với việc này khi nói đến những món đồ chơi đi biển bằng nhựa. Những món đồ chơi đi biển bị bỏ quên nằm lại trên bãi biển nhiều đến mức chúng tôi muốn thấy mọi người chỉ đơn giản là ngừng mua chúng. Gia đình Rebecca đã có vài lựa chọn thay thế tuyệt vời, như một bộ sưu tập khuôn gelatin bằng nhôm và đồng cổ điển được dùng để xây lâu đài cát khi hè đến và treo trên hàng rào sân sau như một tác phẩm nghệ thuật ngoài trời vào những tháng lạnh hơn. Những chiếc khuôn bánh Bundt, cốc đong làm bánh bằng kim loại, tô và dụng cụ cũ đều có thể trở thành những công cụ tuyệt vời để đào, xây lâu đài cát và thu thập kho báu trên bãi biển.

31. **Ống hút nhựa**. Ống hút nhựa là một tai họa trên đất liền (và ở dưới nước) với số lượng thống kê đứng thứ bảy trong những thứ phổ biến nhất được tìm thấy tại bờ biển. Ống hút nhựa thật tệ hại và chúng lại còn nổi trên mặt nước. Chúng cũng sẽ không bao giờ rời khỏi hành tinh này, nhưng sẽ vỡ thành các mẩu bé xíu và sinh vật biển sẽ tiêu thụ chúng. Nếu bạn có thể, hãy dùng môi của mình; còn nếu bạn là người cần có ống hút mới uống nước được, hãy thử một trong số các giải pháp thay thế nhựa

đang ngày càng nhiều thêm. Chúng ta có ống hút làm bằng thủy tinh, tre, kim loại và thậm chí là silicone. (Không giống như nhựa, silicone là một loại polymer được sản xuất từ silicon có mặt trong tự nhiên. Hãy thử một trong những nhãn hàng có thể tái sử dụng, thậm chí có thể đốt thành tro phân hủy được vào cuối vòng đời hữu dụng của nó).[16] Nhân tiện, thân cây thì là khổng lồ của Rebecca dùng làm ống hút cũng rất xuất sắc.

32. **Dụng cụ ăn bằng nhựa**. Nền văn minh của chúng ta bị cài cắm rất nhiều nĩa: Chúng ta thấy có hàng đống dao, nĩa và thìa nhựa trên các bãi biển bị cuốn dạt vào bờ. Một nghiên cứu gần đây cho thấy dụng cụ ăn bằng nhựa nằm trong nhóm mười loại rác nhựa được tìm thấy nhiều nhất trên bờ biển California.[17] Nếu ai cũng chỉ dùng dao nĩa bằng kim loại hoặc tre, chúng ta sẽ nhanh chóng giảm thiểu mối họa rác nhựa này trên hành tinh của mình. Hãy từ chối dụng cụ ăn bằng nhựa. Mang theo một bộ dụng cụ ăn bằng kim loại hoặc tre trong ba lô hay ví của bạn đến bất cứ đâu và bạn sẽ có đồ dùng mang đi của mình để giúp cắt giảm rác thải nhựa. Hãy cất chúng trong hộp đựng găng tay của xe hơi để tiện ăn trên đường đi. Chúng tôi thu thập dao nĩa bằng kim loại quanh năm, bằng cách tìm chúng trong những hộp miễn phí quanh thị trấn rồi mang cho người khác sử dụng vào tất cả các dịp, từ tiệc sinh nhật tại lớp đến lễ hội ở địa phương. Xét việc dụng cụ ăn bằng nhựa là một trong những nhân tố lớn nhất góp phần vào chín triệu tấn nhựa đổ ra đại dương mỗi năm, chúng tôi nghĩ rằng đồ nhựa dùng một lần như dụng cụ ăn, túi nilon và ống hút đơn giản là nên bị cấm.

SUDS

Trong cuốn sách *Plastic: A Toxic Love Story* (Nhựa: Một Câu chuyện tình Độc hại), Susan Freinkel đã mô tả sự thâm nhập thầm lặng của các loại nhựa vào cuộc sống của chúng ta như sau: "Trong hết sản phẩm này đến sản phẩm khác, từ thị trường này sang thị trường khác, nhựa đã thách thức các vật liệu truyền thống và giành chiến thắng, thế chỗ cho thép trong xe hơi, giấy cùng thủy tinh trong bao bì, và gỗ trong đồ nội thất... Đến năm 1979, việc sản xuất nhựa đã vượt qua thép. Trong khoảng thời gian ngắn ngủi đến đáng kinh ngạc, nhựa đã trở thành khung xương, thành mô liên kết và bộ da trơn trượt của cuộc sống hiện đại."[18]

Chúng ta trở nên nghiện nhựa và sự tiện lợi mà nó mang lại. Nó rẻ, đa năng, nhẹ, bền và chống ăn mòn. Nhưng không ai nghĩ đến việc tất cả chúng sẽ đi về đâu. Theo Freinkel, một người Mỹ bình thường trong thập niên 60 tiêu thụ 13,6kg sản phẩm nhựa, đến năm 2010, con số này đã lên đến 136kg, đạt doanh thu 300 tỷ đô la. Hầu hết các loại nhựa này được sản xuất cho việc sử dụng chỉ một lần rồi vứt đi. Chúng sẽ trở thành tai họa cho thế giới tự nhiên của chúng ta, những thứ đồ nhựa dùng một lần hay SUD, một trong những loại nhựa phổ biến nhất mà chúng ta thấy hiện hữu trong môi trường ngày nay: ống hút, cốc cà phê, nắp của cốc cà phê, chai nước và nắp chai, dụng cụ ăn bằng nhựa và giấy gói kẹo. Bạn hình dung được rồi đấy.

33. **Đĩa giấy hoặc đĩa nhựa dùng một lần.** Bạn biết chúng tôi sắp nói gì về việc này mà. Hãy dùng những chiếc đĩa thường ngày của bạn, ừm, mỗi ngày và bạn sẽ không bao giờ phải mua đĩa giấy nữa. Và việc có một bộ đĩa mà bạn không thật sự quan tâm nếu chúng bị sứt mẻ hoặc được dùng trong các buổi dã ngoại hay sự kiện khác sẽ giúp bạn tránh xa cám dỗ mua đĩa

giấy cho buổi dã ngoại của mình. Mọi người đều thích ăn trên đĩa thật và vũ trụ không thiếu thốn chúng. Nên hãy sử dụng chúng đi nào! Chúng tôi có những chiếc đĩa và bát men theo chúng tôi đi cắm trại, và một bộ "đĩa kiểu" bằng thủy tinh theo phong cách mid-century được tặng, phù hợp hoàn hảo cho các buổi hòa nhạc miễn phí ngoài trời và cuộc dã ngoại trong suốt mùa Hè.

34. **Bật lửa vỏ nhựa.** Bật lửa nhựa "dùng một lần" thay thế diêm quẹt một cách quá thường xuyên. Dù một số thành phố có luật cấm hút thuốc và việc đốt thuốc đang giảm dần đều, vài quán bar và nhà hàng vẫn tặng những hộp diêm miễn phí để bạn mang về nhà đốt pháo hoa. Các que diêm làm từ giấy bìa và gỗ, vốn là những tài nguyên có thể tái tạo, cũng hữu hiệu tương đương bật lửa cho mọi nhu cầu chiếu sáng của chúng ta mà không có nhựa.

35. **Nước dùng rau củ.** Việc này dễ dàng đến mức bạn sẽ thấy ngạc nhiên là nó đã ở xa tận chân trời, gần ngay trước mắt mình trong nhiều năm. Khi bạn lột vỏ hành tây, tỏi, cắt bỏ đầu bí ngòi, phần bên trong quả ớt chuông hoặc gọt vỏ khoai tây, hãy giữ lại chỗ rau củ vụn đó! Cho chúng vào một cái hũ để trong ngăn đông và cứ tiếp tục thêm rau củ vụn vào đó. Hoặc cho chúng vào một cái hũ trong tủ lạnh mà bạn sẽ bổ sung mỗi ngày. Sau đó, mỗi tuần một lần, hãy cho một chút nước vào nồi, thêm rau củ vụn, ít thảo mộc và một nhúm muối nếu bạn thật sự muốn, rồi đun trên lửa nhỏ trong một giờ hoặc lâu hơn. Hãy lọc bỏ vụn rau (cho chúng vào chỗ phân ủ của bạn) và bạn đã có nước dùng rau củ tuyệt vời để làm nước cốt cho nồi súp hoặc các món ăn khác. Khi luộc rau, chúng tôi sẽ sử dụng nước rau còn sót lại để làm phần nước cốt xuất sắc cho món súp của mình.

36. **Sốt trộn salad.** Bạn còn nhớ nước sốt dầu ô liu và giấm balsamic đơn giản hoặc dầu giấm mù tạt chứ? Cứ làm sốt trộn salad ngon tuyệt của bạn trong một cái hũ! Nếu làm số lượng lớn, bạn sẽ có dư sốt trộn để đủ dùng cho một hoặc hai tuần. Càng để lâu, sốt sẽ càng ngon và không cho bạn lý do nào để không ăn rau xanh. Hãy thử công thức làm nhanh sốt trộn Caesar mô phỏng này và bạn sẽ không thất vọng: Nghiền 4-6 tép tỏi và cho nó vào cái hũ yêu thích của bạn. Thêm 1 tách (240ml) dầu ô liu nguyên chất, khoảng ¼ thìa cà phê nước mắm. (Vâng, nước mắm. Nhớ mua loại trong chai thủy tinh nhé.) Cho khoảng ½ tách phô mai Parmesan mới bào vào hũ, rồi thêm 1-2 thìa canh giấm rượu vang đỏ hoặc giấm nuôi từ trái cây vụn của bạn (bạn sẽ học cách nuôi giấm ở trang 149). Điều chỉnh lượng giấm và nước mắm cho vừa ăn, và thế là xong! Mỗi khi dùng sốt trộn, bạn có thể thêm một ít phô mai để gia tăng hương vị. Các con của chúng tôi cực kỳ thích thứ sốt trộn salad đậm đà này.

37. **Bột gia vị Taco, bột gia vị Ý, các kết hợp gia vị khác.** Những hỗn hợp mua tại cửa hàng thường không lành mạnh cho lắm; chúng có quá nhiều muối và chứa đầy các chất phụ gia. Nên hãy làm hỗn hợp của riêng bạn và với số lượng lớn! Bạn sẽ chỉ mất vài phút để làm hỗn hợp gia vị của riêng mình và nó sẽ đủ dùng cho nhiều bữa ăn. Đây là công thức hỗn hợp gia vị taco rất dễ thực hiện của Liesl (và cho được thành phẩm khoảng 1⅔ tách). Hãy cho tất cả các nguyên liệu dưới đây vào lọ. Lắc đều để trộn chúng với nhau. Sau đó cất ở chỗ tối và mát mẻ:

- ½ tách bột ớt (Cả hai chúng tôi đều thích bột ớt tinh khiết. Đôi khi Liesl dùng bột ớt mà cô tìm thấy ở Mexico; còn Rebecca lấy bột ớt của mình từ các loại gia vị mua số lượng lớn ở tiệm tạp hóa. Cứ chọn loại mà bạn thích!)

- ⅓ tách thì là
- 3 thìa cà phê bột tỏi
- 3 thìa cà phê bột hành tây
- 1 thìa canh tiêu xay thô
- 2-3 thìa canh bột hạt rau mùi
- 2 thìa canh bột ớt paprika (thỉnh thoảng chúng tôi thêm bột ớt paprika xông khói)
- 1 ½ thìa canh muối (đừng ngại cho thêm nếu bạn thích gia vị của mình có vị mặn)
- 2 thìa cà phê ớt đỏ băm
- 2 thìa cà phê lá kinh giới dại (chúng tôi thích dùng kinh giới dại của Mexico)

38. **Trang phục Halloween.** Đây là mặt hàng quần áo dùng một lần thuộc loại tinh hoa và hoàn hảo để chia sẻ một khi bạn đã xong việc với chúng. Chúng cũng là dự án làm đồ thủ công gắn kết mẹ-con đầu tiên và là một trong những hoạt động thú vị nhất thuộc loại này từ trước đến nay. Vậy nên, hãy đeo chiếc bùa thủ công của bạn vào và bắt đầu tìm cách làm bộ trang phục Godzilla đó nào. Hoặc đợi đến vài tuần trước Halloween và hỏi xin thứ bạn đang tìm kiếm. Chắc hẳn bạn sẽ tìm thấy nó trong tủ quần áo của người khác và họ sẽ để lại nó trước cửa nhà bạn với lòng biết ơn.

39. **Chậu cây và giàn dây leo.** Nếu nó được dùng để chứa đồ đạc, nó có thể làm chậu cây. Bạn chỉ cần sử dụng trí tưởng tượng của mình và chọn các vật chứa bảo đảm an toàn thực phẩm cho những giống cây ăn được. Chúng tôi đã thấy áo lót, bồn cầu, mũ bảo hiểm xe đạp, gốc cây rỗng, bồn tắm, xe tải đồ chơi, lon

sơn và giày em bé được dùng để làm chậu cây. Cứ sáng tạo đi! Cũng như chậu cây, giàn dây leo là một yếu tố trong vườn có thể bao gồm những vật tái sử dụng kỳ dị. Chúng tôi được biết đến là đã dùng gậy, đầu giường bằng sắt, bánh xe đạp, ô che sân vườn lộn ngược (mà không có vải), băng ghế kim loại, khăn trải bàn bện thừng, hàng rào lưới thép, chân đèn, ghế cũ, hàng rào cọc và tất nhiên là lưới mắt cáo để làm giàn dây leo. Nếu không có bất cứ vật dụng nào trong số này hoặc đang hướng đến một kiểu dáng cụ thể, bạn có thể hỏi xin ai đó thông qua cộng đồng của mình.

HẠT NHỰA VI MÔ, VẤN ĐỀ VĨ MÔ

Sự chú ý gần đây đối với vấn đề nhựa trong đại dương vẫn luôn tập trung vào vòng hải lưu Bắc Thái Bình Dương, "đảo rác" nhựa được cho là lớn gấp đôi Texas. Nhưng giờ đây, vấn đề về nhựa nhân tạo trong đại dương đã được phát hiện ở tất cả năm vòng hải lưu trên tinh cầu của chúng ta, gồm hệ thống các dòng hải lưu xoáy khổng lồ ở Bắc và Nam Thái Bình Dương, Bắc và Nam Đại Tây Dương cùng Ấn Độ Dương. Nhựa phải mất nhiều thế kỷ để phân hủy quang học trong lúc vỡ thành các mẩu cực nhỏ nhại lại một cách quái dị hình dáng của động vật phù du, những vi sinh vật đóng vai trò thiết yếu trong lưới thức ăn dưới nước. Chúng ta biết rằng vi nhựa trong môi trường nước đang áp đảo động vật phù du về số lượng và chúng đang miệt mài leo lên mạng lưới thức ăn để tiến vào cơ thể chúng ta.

Tiến sĩ Joel Baker, giám đốc khoa học của Trung tâm Quản lý Nước Đô thị tại Tacoma, đã sử dụng các tấm lưới đặc biệt được gọi là lưới rà cá đuối Manta đằng sau những chiếc thuyền ở vịnh Puget Sound để lấy mẫu mọi thứ trôi nổi trong nước. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hơn 65% nhựa trên bãi biển thật ra là các mảnh nhựa siêu nhỏ.[19] Điều này có nghĩa là nếu bạn lấy ngẫu nhiên mẫu

bề mặt của nhựa trên bãi biển, sau đó rây qua cát và thu thập bất cứ mảnh nào làm từ nhựa, thì trong mỗi 100 mảnh sẽ có 65 mảnh quá bé để chúng ta có thể nhìn thấy mà không dùng kính hiển vi. Nhưng đối với những loài ăn lọc như vẹm thì trông nó rất giống thức ăn. Các nhà khoa học đang thu thập dữ liệu để chứng minh làm thế nào mà vi nhựa không chừng lại sẵn có về mặt sinh học đối với các loài ăn sinh vật phù du hơn chính sinh vật phù du. Đây có thể là một vấn đề nếu chúng ta ăn các loài vật đó. Một nghiên cứu gần đây về cá ở Bắc Đại Tây Dương cho thấy chúng ăn những 24.000 tấn mảnh vỡ nhựa mỗi năm.[1] Dấu hiệu rất rõ ràng: nếu cá và vẹm đang ăn nhựa thì chúng ta cũng thế.

40. **Chậu ươm hạt giống.** Hãy bỏ mấy chậu ươm bằng nhựa đi và sử dụng hộp đựng trứng bằng các-tông hay lõi giấy vệ sinh cắt đôi để làm chậu mini cho cây con.

41. **Đồ đánh lửa.** Những thứ này cực kỳ dễ làm và là một món quà thú vị cho bọn trẻ thực hiện. Hãy giữ lại xơ vải trong máy sấy và hộp các tông đựng trứng của bạn, rồi đến trang 156 để đọc hướng dẫn của chúng tôi.

42. **Tranh ghép.** Sau khi nghiền ngẫm một bộ ghép hình 1.000 mảnh trong vài ngày, bạn có thật sự nghĩ rằng mình sẽ ghép lại nó không? Hẳn là không phải ngay lập tức. Nên hãy mượn nó từ những người hàng xóm của bạn! Chúng tôi có một quy tắc đạo đức mạnh mẽ ở vùng Tây Bắc Thái Bình Dương này, nơi mọi người chia sẻ những bộ ghép hình 2.000, 3.000 và 5.000 mảnh từ nhà này sang nhà khác khi mùa Đông đến.

43. **Đồ nội thất/Miếng dán bảo vệ sàn.** Bạn có thể dùng rất nhiều vật để bảo vệ sàn nhà không bị chân đồ nội thất làm trầy xước. Nút bần của chai rượu vang được cắt lát mỏng,

dép xỏ ngón cũ hoặc đế giày phù hợp hoàn hảo cho việc này. Chỉ cần cắt chúng theo đúng kích thước và thêm một chút keo dính là được.

44. **Băng vệ sinh dạng ống.** Hãy sử dụng cốc nguyệt san. Nó là món đồ mà bạn chỉ phải mua một lần và sẽ giúp bạn tiết kiệm nhiều chuyến đi đến cửa hàng để mua thêm băng vệ sinh. Đáng giá từng đồng của bạn đấy.

45. **Que diêm dài.** Nếu bạn đã có một nguồn lửa, chẳng hạn như ngọn lửa mồi, và chỉ cần những que diêm dài để thắp vài cây nến hay ngọn lửa mồi trong lò nướng, hãy dùng sợi mì spaghetti hoặc fettuccine khô và dài! Tuyệt đối hữu hiệu.

46. **Xịt phòng.** Hãy noi gương người bà Inge của Rebecca và dùng một tách hoặc túi bã cà phê mới sử dụng để khử mùi phòng ốc hay làm thơm ô tô (rồi ném chúng ra vườn để làm phân bón sau một hoặc hai ngày). Lá trà, vỏ cam và vài bát hoa oải hương tươi hoặc khô cũng hiệu quả không kém, tương tự như một ly hoặc bát giấm trắng. Một hũ nhỏ chứa đầy baking soda và vài giọt tinh dầu yêu thích của bạn cũng là một công thức tốt.

47. **Khăn giấy ướt.** Khi bọn trẻ còn bé bỏng, chúng tôi đã dùng bình xịt nước và "khăn lau" sạch, về cơ bản là giẻ mềm, để lau mông cho chúng. Chúng tôi đã hỏi ý kiến các bác sĩ nhi của mình và được họ đóng dấu chấp thuận thực hành này, đặc biệt là vì cứ cách vài đêm, bọn trẻ lại nhảy vào bồn tắm. Một số vị phụ huynh còn thích thêm tí xíu dầu trung tính (loại không thể bị ôi thiu), một ít xà phòng hoặc dầu gội cho bé và vài giọt tinh dầu vào chai.

48. **Củi.** Nơi chúng tôi sống có những trận bão mùa Đông. Cành và cây lớn rơi ngã mọi lúc. Nếu bạn sẵn lòng lôi nó đi, đa số mọi người đều vui vẻ để bạn mang gỗ ra khỏi cơ ngơi của họ. Bố của

Ingrid bạn chúng tôi nổi danh với việc chụp chiếc mũ len sáng màu của ông lên đầu và lao ra đường sau cơn bão để nhặt cành cây rơi gãy trên phần đường chung thuộc sở hữu tư nhân. Ông sưởi ấm ngôi nhà của mình và giúp dọn dẹp các mảnh vụn sót lại từ cơn bão ra khỏi những con đường, tất cả đều miễn phí.

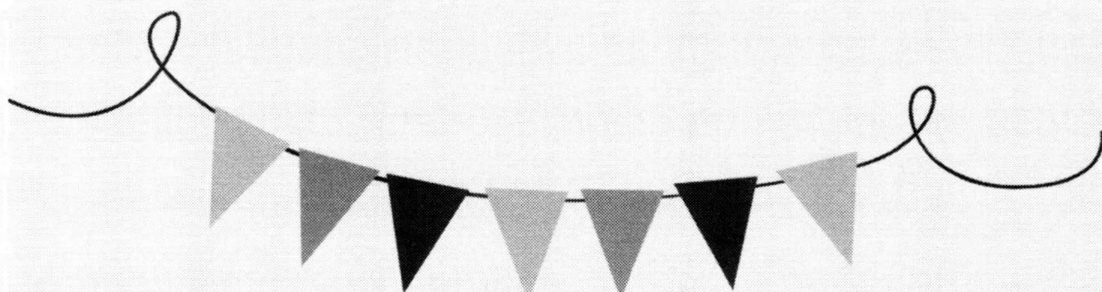
49. **Bóng bay.** Bóng bay sẽ bay theo gió. Thật sự là thế. Hãy thả bóng bay cùng dải ruy băng buộc chúng lên trời, và chúng sẽ mắc trên một cái cây hoặc ở lại ngoài đại dương, còn dải ruy băng thì quấn quanh rong biển, có khả năng sẽ vướng vào một con hải cẩu hoặc rùa biển. Thay vì sử dụng bóng bay cho các sự kiện hội hè của bạn, hãy thử dùng cờ đuôi nheo đầy màu sắc. Cờ đuôi nheo có thể được tái sử dụng và làm bằng vải vụn, nên chúng sẽ không cuốn theo chiều gió và trở thành rác thải hoặc một mối nguy hại. Chúng tôi làm cờ đuôi nheo của mình từ vải thừa và viền nẹp vải, bạn không cần phải may vá nếu chấm keo dán vải ở phần giữa của nẹp viền vải.

TỰ LÀM CỜ ĐUÔI NHEO VẢI

- Hãy thu thập một ít vải. Để cờ đuôi nheo của bạn được bắt mắt, hãy chọn một tập hợp có đủ các màu sắc và hoa văn dễ chịu. Vài lựa chọn khả dĩ bao gồm khăn trải giường cũ, khăn trải bàn bị vấy bẩn, vải vụn từ một người bạn làm chăn ghép vải hoặc thợ may, và các món trang phục ưa thích đã sẵn sàng vào túi giẻ lau nhưng xứng đáng với một điều tốt đẹp hơn.
- Tìm vài nẹp viền vải xếp đôi bản rộng, mỗi dây cờ cần một nẹp dài 2,7m. Bạn có thể tìm hướng dẫn tự làm nẹp viền vải trên mạng.

- Bạn sẽ cần một ít keo thủ công hoặc keo dán vải nếu muốn thực hiện việc này như một dự án không cần may vá.
- Tạo mẫu. Hãy tạo một hình bán nguyệt cơ bản có cạnh đáy dài 23cm, chiều cao 17cm. Kích cỡ này phù hợp với 2,7m nẹp viền vải bởi nó chừa lại đủ khoảng trống ở hai đầu nẹp để bạn gắn dây treo hoặc ghim nó vào đâu đó. Một số người thích hình tam giác cổ điển, hình chữ nhật treo đứng theo chiều rộng của lá cờ hay pha trộn các hình dạng với nhau. Hãy chọn mẫu mà bạn yêu thích.
- Ủi vải, sau đó viền xung quanh mẫu cờ để can lại trên vải. Hãy dùng kéo răng cưa để cắt cờ đuôi nheo.
- Quyết định xem bạn muốn sắp xếp các miếng vải ra sao, sau đó mở nẹp viền vải ra và bắt đầu dán vải vào vị trí, từng miếng một. Đặt mép thẳng của các miếng vải ngang bằng với nếp gấp trong của nẹp viền vải. Trước khi đặt miếng vải lên nẹp, hãy chấm một lớp keo mỏng lên nửa dưới của nẹp, sau đó chấm thêm một lớp keo mỏng khác lên trên miếng vải và gập nửa trên của nẹp xuống miếng vải. Dùng tay miết lên khu vực vừa dán keo, ấn nhẹ để giúp mọi thứ dính lại với nhau, sau đó làm sang miếng tiếp theo. Bạn nên xếp mọi thứ ra trước khi bắt đầu dán keo để có thể căn các miếng vải cho đều và chừa một ít chỗ trống ở cả hai đầu nẹp. Khi bạn dán keo, hãy xê dịch các miếng vải sao cho mép của chúng vừa chạm nhau và đặt cả dây cờ ở nơi keo để khi khô chúng có độ phẳng.
- Vậy là bạn đã có cờ đuôi nheo bằng vải, buộc hoặc ghim trong nhà hay ngoài trời đều được và có thể dùng tốt cho nhiều năm trang trí lễ hội. Nếu bạn muốn có cờ đuôi nheo có thể giặt bằng máy, hãy bỏ qua keo dán và khâu mọi thứ vào chỗ của chúng. Nhưng chúng tôi đã có thể trang trí hằng hà bữa tiệc

trong nhiều năm mà không phải giặt dây cờ đuôi nheo dán keo của mình và chẳng có gì rời ra khi bị bỏ ngoài mưa và sương gió cả đêm.



50. **Dụng cụ ép tỏi.** Hãy bỏ qua dụng cụ nhà bếp gì đấy của bạn và dùng một hòn đá hình cái chày để thay thế. Liesl đã sử dụng một hòn đá như thế trong bếp của mình suốt 15 năm nay. Ở Nepal, những người bạn của cô dùng hai hòn đá trong gian bếp của họ: một hòn có bề mặt bằng phẳng đóng vai trò như tấm thớt và một hòn hình trụ để đập vỡ, nghiền nát và tán mịn tỏi, ớt, ngũ cốc nguyên hạt hoặc gia vị nguyên hạt trên hòn đá phẳng. Lần tới bạn thấy một hòn đá hình cái chày trong rừng, ở vườn nhà hay trên bờ sông, con suối gần nhất, hãy nghĩ đến việc dùng nó làm dụng cụ ép tỏi của bạn. Hãy nghĩ như người thượng cổ, đừng nghĩ đến Crate & Barrel*. Đập một lần vào tép tỏi và nó sẽ róc vỏ. Đập mạnh lần nữa và nó bị nghiền nát. Quá dễ.

Biến mỗi ngày thành một dịp đặc biệt

Bạn có các kho báu được cất giấu dành riêng cho những "dịp đặc biệt" không? Bạn sử dụng chúng thường xuyên đến mức nào? Đã đến

* Crate & Barrel: Chuỗi cửa hàng bán lẻ ở Mỹ, Canada và tám quốc gia khác, chuyên kinh doanh các sản phẩm đồ nội thất, hàng gia dụng, phụ kiện trang trí nhà cửa

lúc đưa những thứ đáng yêu này ra khỏi kho. Cuộc sống quá ngắn ngủi, và vâng, bạn xứng đáng được sử dụng nó!

Chúng ta sợ đánh mất hoặc làm hư hỏng những món đồ đẹp đẽ thuộc về mình đến mức bỏ lỡ niềm vui đích thực mà chúng mang lại khi bạn được sử dụng chúng. Tại sao lại thế? Liesl đã sử dụng bộ đồ sứ tốt nhất của bà cố mình nhiều năm, ngay cả với những đứa trẻ đang tuổi đi học và cho những bữa ăn đơn giản nhất. Bạn có thể cho chúng vào máy rửa bát, nên thật sự chẳng có lý do gì để không sử dụng chúng. Và, vâng, một cái đã bị vỡ cách đây tầm một năm và đã được dán lại. Trông cũng gần tốt như mới và thậm chí giờ đây lại có chút cá tính.

Natalya Peskin từ Redmond, Washington, đã viết về việc không sử dụng các món đồ mà chúng ta được thừa kế có thể đáng buồn đến mức nào: "Đã vài lần tôi có bổn phận soạn ra vật dụng của các thành viên đã khuất trong gia đình. Thứ khiến tôi đau lòng nhất khi nhìn thấy là những "món đồ đặc biệt" mà họ cất giấu ở đâu đó. Một trong những món đồ buồn bã nhất là mấy ly rượu vang mà mẹ chồng tôi để chưng và không bao giờ sử dụng. Chúng đến từ mẹ chồng của bà, người cũng đã để chưng và không bao giờ sử dụng chúng. Ngoài ra còn có những chiếc đĩa hàng Đức và Anh tuyệt đẹp. Khi chúng tôi đến thăm, bố mẹ chồng tôi thường dọn món trên những chiếc đĩa nhựa cũ, được mua vào một đợt bán đồ thanh lý của các gia đình trong khu vực."

Hãy tìm bất cứ món đồ dành cho dịp đặc biệt nào đang đóng bụi trong tủ quần áo hay chén bát của bạn… và bắt đầu hưởng thụ chúng ngay hôm nay!

- **Quần áo.** Hãy ngừng việc để dành quần áo đẹp cho những dịp đặc biệt. Nếu có món đồ nào đó mang lại cho bạn cảm giác tuyệt vời, cứ mặc nó: cho một cuộc họp, để đi làm, khi dùng bữa tối với bạn bè. Nếu bạn bắt đầu mặc những thứ chất lượng, bạn sẽ không cần quá nhiều những thứ không mấy chất lượng.

- **Trang sức.** Hãy xỏ tay vào chiếc vòng bạn đã không đeo nhiều năm hoặc đôi hoa tai bạn giấu đi để tránh làm mất. Chúng không thể mang lại cho bạn niềm vui nếu bạn không đeo chúng. Nếu bạn nhận ra mình sẽ không bao giờ đeo nhiều thứ đã cất giữ bấy lâu, hãy nắm bắt cơ hội và tặng nó cho người bạn yêu quý. Bây giờ tốt hơn không bao giờ. Họ sẽ luôn nghĩ đến bạn khi đeo nó.

- **Đồ trang điểm/Nước hoa/Đồ dùng vệ sinh.** Hãy biến hôm nay thành ngày spa. Liesl có một ít dầu bạc hà xoa bóp chân mà cô luôn để dành cho một ngày cô có thể nghỉ ngơi từ khi Liesl sinh con trai vào 16 năm trước. Nó cứ ở đó, trong tủ phòng tắm của cô. Nó đã chuyển nhà cùng gia đình cô ba lần và rong ruổi muôn dặm khắp đất nước. Cuối cùng, cô nhận ra đã đến lúc sử dụng món đồ đó! Hãy dùng chai dầu tắm, sữa tắm tạo bọt, kem tẩy tế bào chết, hương trầm, nước hoa tốt nhất của bạn. Chúng nhất định không phải loại càng ủ càng thơm.

- **Thực phẩm.** Giờ là lúc vào kho chứa thực phẩm của bạn và kéo ra những món vẫn luôn chờ một dịp đặc biệt nào đó. Hãy sử dụng nó hết mức có thể ngay lúc này trước khi nó hết hạn và phải được mang cho gà của ai đó ăn.

- **Bình hoa.** Đừng bỏ xó những món đồ này trong tủ! Hãy dùng bình hoa để trưng bày bộ sưu tập những viên thủy tinh trên bờ biển hoặc đá cuội trên sông, những vật nằm trong túi quần áo của gia đình bạn vào ngày giặt giũ (một chiếc hộp thời gian trực quan thú vị), lông vũ, cành cây, bi ve, toàn bộ chỗ tiền lẻ mà bạn tiết kiệm được nhờ Không Mua Gì... và tất nhiên, cả hoa nữa.

- **Nến.** Nến có thể nâng cấp một bữa tối trong tuần thành điều gì đó đặc biệt. Đừng để dành những cây nến dài đó cho một dịp

biết đâu lại chẳng xuất hiện. Hãy dùng chúng bây giờ và hỏi xin thêm (hoặc tự làm) khi chúng cháy hết.

- **Ly rượu.** Hãy lấy chỗ ly pha lê ra nào! Đừng để dành chúng cho những bữa tối xa hoa mà bạn có thể sẽ tổ chức vào một ngày nào đó. Hãy uống chỗ rượu ngon, kombucha hoặc nước khoáng có ga của bạn trong những chiếc ly đẹp, vì nó khiến bạn cảm thấy xa hoa và tinh tế. Các con của Rebecca đã khôn lớn trong lúc uống nước bằng số ly cầu kỳ được tặng từ nhóm Không Mua Gì và chỉ làm vỡ một chiếc - những chiếc ly đặc biệt sẽ tồn tại lâu hơn bạn có thể ngờ đến.
- **Dụng cụ ăn bằng bạc.** Nếu bạn đủ may mắn có được chúng, hãy sử dụng chúng! Đừng bỏ không và để chúng xỉn màu trong kho. Hãy dùng chúng để ăn một bữa mỗi tuần. Hoặc chơi lớn và dùng chúng cho tất cả các bữa ăn của bạn! Việc để thứ gì đó đặc biệt nằm trong hộp, thay vì hưởng thụ nó mới thật ngớ ngẩn làm sao.
- **Sổ.** Bạn có mua vài cuốn sổ xinh xắn và gợi cảm hứng chỉ để cất chúng trên giá sách nhiều năm vì chưa tìm ra điều gì hoàn hảo đó để viết vào đó không? Cứ viết thôi! Bạn cũng có thể dùng chúng để viết danh sách thường nhật, những việc cần làm và các ghi chú. Hãy khiến mỗi ngày của bạn đặc biệt theo cách đó.
- **Đồ vải lanh.** Bạn lại còn cất trữ cái chăn chần bông, tấm phủ, gối, ga trải giường, khăn ăn bằng vải lanh tốt nhất của mình cho những dịp hiếm hoi mà dì Eustace có thể sẽ đến thăm sao? Hãy dùng những thứ tốt nhất mà bạn có thể tìm được cho bản thân! Đừng để dành chúng cho một người hoặc một dịp đặc biệt, vì người đó là bạn và dịp đó là bây giờ!

Chỉ dành những thứ tốt nhất cho bạn. Bắt đầu ngay bây giờ!

Chúng tôi mời bạn tái sử dụng và từ chối

Chúng tôi có ba thử thách tái sử dụng và từ chối cho bạn.

Đầu tiên, hãy Từ chối: hãy chọn năm thứ trong danh sách *50 thứ chúng tôi không bao giờ mua*, những thứ bạn có thể từ chối mua mà không gặp khó khăn hay rắc rối. Theo lý, việc này sẽ không khiến bạn nản lòng: từ chối mua sắm sẽ đơn giản hóa cuộc sống cũng như cải thiện tâm trạng và ngân sách của bạn, chứ không gây ra đau khổ cho bạn. Hãy bắt đầu với những thứ đáp ứng tiêu chuẩn này. Một khi bạn đã loại năm món đồ đầu tiên ra khỏi việc mua sắm thường xuyên của mình, hãy thêm một đợt năm món khác. Cứ bổ sung ý tưởng của bạn vào danh sách và chia sẻ chúng với nhóm hành động Không Mua Gì mà bạn là thành viên.

Tiếp theo, hãy Tái sử dụng: Trong một ngày, hãy giữ lại các thứ đồ nhựa dùng một lần, bao bì sản phẩm và vật dụng bằng giấy mà thông thường bạn sẽ ném vào thùng rác hoặc thùng tái chế. Đừng lo, bạn sẽ không phải giữ nó mãi mãi đâu, chúng tôi muốn bạn tìm ba món mà bạn có thể tái sử dụng. Các ứng cử viên phổ biến bao gồm hũ và chai bằng thủy tinh lẫn nhựa, túi bằng giấy lẫn nilon, đũa, nĩa và thìa mang đi, thiệp mừng, thư rác và giấy tờ công việc không cần bảo mật. Ngay cả khi chúng ta tích cực từ chối đồ nhựa dùng một lần, chúng vẫn có cách tìm đường vào cuộc sống của chúng ta. Hãy giành lại ưu thế từ hệ thống và tái sử dụng những vật này. Hãy ghi danh sách mua sắm hoặc trang nhật ký của bạn vào mặt sau của bức thư rác hay biên bản cuộc họp; dùng những chiếc đũa từ bữa ăn trưa để làm cọc đỡ cái cây ủ rũ tại nhà; tận dụng chỗ giấy bị hủy để chèn hộp đồ ăn vặt bạn định gửi cho cháu gái ở trường đại học. Bạn thậm chí có thể biến việc này thành một lần 'cho đi' ngẫu hứng: Hãy đổ nước sạch đầy chai

kombucha rỗng kia, cắm vào đó một bông hoa xinh xắn và để nó trên bàn làm việc của đồng nghiệp, chỉ vì niềm vui được trao đi một chút vẻ đẹp miễn phí.

Cuối cùng, hãy truyền bá rộng rãi. Để khai thác sức mạnh biến đổi mà việc từ chối và tái sử dụng có thể có trên mỗi người cùng hành tinh mà ta đang sống, chúng ta cần tôn vinh những cách khắc phục, cũng như sửa chữa, ứng biến thông minh của bạn. Bạn có thể khiến điều này xảy ra bằng cách chia sẻ một bức ảnh về thành tích Từ chối hoặc Tái sử dụng ưa thích của mình và yêu cầu người khác chia sẻ ảnh của họ. Hãy làm thế trực tiếp hoặc trực tuyến với bạn bè của bạn, viết về nó vào lề của cuốn sách mà bạn có thể chia sẻ với người khác này, hay thêm nó vào chương trình của bất kỳ cuộc họp nào mà bạn giám sát như một cách làm quen và kết nối mọi người; hãy xoay xở để đưa nó vào cuộc sống của bạn ở bất cứ nơi nào phù hợp nhất với bạn. Chúng tôi hứa rằng mọi người sẽ thấy việc từ chối và tái sử dụng hấp dẫn một khi họ được cho phép để nói về điều đó.

BƯỚC 4: SUY NGẪM



CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA KIM

"Mua sắm thường phân tán sự chú ý của tôi khỏi những cảm xúc đau khổ hoặc buồn chán. Khi tôi nhận ra điều đó, việc cưỡng lại nó trở nên dễ dàng hơn."

Kim Beth, Stittsville, Ontario

Khi sử dụng cụm từ Không Mua Gì, chúng tôi không đề nghị bạn tước đi những thứ bản thân cần đến hoặc yêu thích. Trong bước này, chúng tôi yêu cầu bạn tạm dừng và suy ngẫm trước khi mua sắm. Đây là bước then chốt để trau dồi một tư duy Không Mua Gì sẽ được hiện thực hóa thông qua những hành động của bạn. Trước khi bạn mua thứ gì đó, hãy hỏi bản thân một câu đơn giản: Có cách nào khác để tôi có thể thỏa mãn nhu cầu hoặc mong muốn này không, hay tôi phải mua vật này? Có những lúc mà, vâng, bạn sẽ cần phải mua sắm, nhưng chúng ta cũng có rất nhiều lựa chọn khác!

Đây là lúc tư duy không phân cấp người mua hữu dụng. Tất cả các tùy chọn Không Mua Gì đều có giá trị như nhau, mỗi tùy chọn lại hữu

ích ở một thời gian và địa điểm riêng biệt. Sau đây chỉ là vài ví dụ: Nhịn không dùng. Tìm một giải pháp thay thế mà bạn đang sở hữu. Tự làm ra nó. Mượn nó. Hỏi xin đồ đã qua sử dụng. Hỏi xin đồ mới tinh. Thuê nó. Mua đồ cũ. Mua một phiên bản có thể tái sử dụng hoặc bền chắc và có nhiều công năng. Việc lựa chọn một tùy chọn sẽ nhanh chóng trở thành bản năng và câu trả lời của bạn sẽ thay đổi dựa trên đủ các loại trường hợp và biến số. Tất cả đều tốt!



Mỗi khi lựa chọn sử dụng một món đồ đã được lưu hành giữa mọi người, chúng ta sẽ bớt đi một vật phẩm mới tinh được sản xuất, phân phối từ các nguồn tài nguyên hữu hạn và gây ra ô nhiễm. Và cứ mỗi năm, số lượng tùy chọn lại tăng lên; ngoài hàng nghìn nhóm kinh tế cho tặng địa phương có đủ các vật dụng mới và đồ miễn phí đã qua sử dụng, còn có những giải pháp cho thuê mọi thứ từ quần áo đến đồ nội thất, cùng với các thị trường mua bán đồ cũ trên toàn quốc như

eBay và Facebook Marketplace. Đến khi quyết định rằng mình thật sự cần mua thứ gì đó mới hoàn toàn, bạn sẽ thực hiện một giao dịch mua đã được suy nghĩ thấu đáo và khó có thể khiến bạn cảm thấy hối tiếc sau đó. Chúng tôi xem Không Mua Gì như một động từ, một lời kêu gọi hành động, một lối sống có thể chứng minh cho bạn thấy rằng bạn thật sự sẽ tìm được chính xác thứ mình tìm mua lúc đầu, nếu bạn nhìn đủ kỹ và bỏ ra một chút nỗ lực. Sự dư dả thật sự tồn tại xung quanh chúng ta.

Bạn sẽ ngạc nhiên vì mình có thể nhận được rất nhiều mà không cần bước chân vào cửa hàng. Đó là một dạng tin vừa tốt vừa xấu: Chúng ta đã tiến đến giai đoạn mà trong môi trường có rất nhiều hàng hóa bền chắc, không chỉ bị quây ở các bãi rác hay trung tâm tái chế (xấu), đến mức bạn có thể tìm thấy gần như mọi thứ mình cần chỉ cần bạn hỏi xin hoặc đưa mắt nhìn (tốt). Bên cạnh những mạng lưới chia sẻ có thể cung cấp nhiều thứ mà chúng ta đã nhắc đến trong phần đầu cuốn sách, một loạt các vật dụng cơ bản khác nhau trong túi quần áo và túi xách, như bút, dây buộc tóc, dây thun, bút chì và kẹp giấy, có ở khắp nơi, trong bãi đậu xe, bên ngoài trường học, trên những con đường và vỉa hè. Trái Đất của chúng ta giờ không chỉ cung cấp thực phẩm và nơi trú ẩn, mà còn mang đến văn phòng phẩm hiện đại và hơn thế nữa. Và con cái của chúng ta sẽ là những người đầu tiên nói với bạn rằng mua sắm theo cách này thú vị hơn nhiều so với bất cứ chuyến đi nào đến cửa hàng, nó là một cuộc săn tìm kho báu miễn phí, được hoàn thiện bằng cảm giác hưng phấn tột độ đi kèm sự phấn khích vì được khám phá. Chúng tôi hiểu rằng một số phụ huynh không hề đồng tình với việc con cái họ nhặt văn phòng phẩm từ bãi đỗ xe. Đây không phải cách duy nhất để Không Mua Gì.

Hai chúng tôi thường đủ mặc trong ít nhất một năm mà không cần mua bất kỳ món trang phục nào, vì mạng lưới cho đi mang tới cho chúng tôi nhiều quần áo hơn những gì cả hai cần, thông qua các đợt

luân chuyển và "phân chia quần áo." Những đợt luân chuyển là những mạng lưới chia sẻ, khởi động khi một người dọn dẹp tủ quần áo của họ và đặt các món đồ bỏ đi (quần áo họ đã mặc chật hoặc không bao giờ mặc) trong một chiếc hộp, rồi chuyển nó cho người tiếp theo trong danh sách. Chiếc hộp đi dọc theo danh sách, lần lượt theo từng vị chủ nhà về dinh. Họ sẽ lấy cái mình thích và thêm vào đó bất cứ món gì mà tủ quần áo của họ sẵn sàng loại ra. Những đợt luân chuyển như thế này rất tuyệt cho các vật dụng nhà bếp, dụng cụ làm vườn, thú nhồi bông, đồ chơi cho bé mới biết đi, thậm chí cả đồ vệ sinh cá nhân, nhưng chúng hiệu quả nhất khi được tiến hành để chia sẻ quần áo.

Đối với những người làm việc trong môi trường công ty hoặc chuyên nghiệp, đợt luân chuyển có thể vô cùng hữu ích để thay đổi tủ quần áo của họ mà không chi tiêu quá mức vào trang phục kém chất lượng. Trong nhiều trường hợp, công việc của họ phụ thuộc vào nó. Chúng tôi nhận ra rằng đối với những phụ nữ thành đạt, việc mua bộ vest đầu tiên hoặc một bộ trang phục đặc biệt là một nghi lễ bước ngoặt có tác động mạnh mẽ. Khi tìm thấy những sự bổ sung quan trọng như thế cho tủ quần áo của mình thông qua việc trao đổi trang phục, bạn sẽ có được các món đồ vừa vặn và nịnh dáng. Chúng sẽ trao quyền cho bạn để thăng tiến trong công việc, đồng thời cởi bỏ gánh nặng cho chỗ tiền lương mà bạn vất vả kiếm được. Quần áo được trao đổi đi kèm giá trị cộng thêm của những lời chúc tốt đẹp và cơ hội kết nối với những người phụ nữ đang tham dự mạng lưới của bạn.

Nên không phải chúng tôi không *có được* những vật dụng mới. Chúng tôi chỉ không mua chúng. Chúng tôi tìm thấy vật dụng của mình thông qua các mạng lưới quà tặng. Chúng tôi tin rằng bạn có thể cảm nhận sự hưng phấn tương đương khi nhận được thứ gì đó miễn phí, được sử dụng hệt như cách bạn sẽ dùng đồ mua mới. Có lập luận cho rằng bạn có thể cảm nhận nhiều niềm vui hơn nữa vì đã thu được một món hời đến vậy. (Những ai mua sắm thích mặc cả và giảm giá, hãy lưu ý nhé!)

Chúng tôi cũng nhận ra rằng đối với những người nghiện mua sắm đích thực ngoài kia, điều này nghe cứ như một hình thức tra tấn có một không hai. Trước khi bạn hoảng loạn, hãy đọc tiếp nào.

Sự phấn khích của việc mua sắm

Chúng tôi biết một số người chỉ đơn giản là thích toàn bộ trải nghiệm mua sắm nói chung. Có lẽ bạn là một trong số họ. Bạn có thể mua ít nhất một chiếc áo hoặc quần mỗi tuần, bằng cách ra cửa hàng để tìm món hời hoàn hảo kia hoặc ngồi tại nhà và sắm những trang phục được ưu đãi một cách dễ dàng thông qua mạng Internet. Trong một bài viết trên *Atlantic* về cách tất cả chúng ta đang tích lũy hàng núi đồ đạc, Hiệp hội May mặc & Da Giày Hoa Kỳ đã xác định rằng vào năm 2017, trung bình mỗi người Mỹ chi 971,87 đô la cho quần áo, mua gần 66 món đồ, tăng khoảng 20% so với số tiền họ đã chi trong năm 2000.[2] Tương tự, *theo Báo cáo về tủ quần áo của người dân đảo Anh*, một người Anh bình thường chi khoảng 1.042 bảng cho quần áo và giày dép mới mỗi năm.[1]

Đối với nhiều người trong chúng ta, tồn tại một sự phấn khích không thể phủ nhận mỗi khi chúng ta mua sắm và có được những món đồ mới. Cảm giác mua những thứ mình muốn và cần thật là thỏa mãn; chắc chắn thế! Có rất nhiều niềm vui trong việc mua sắm: cảm giác phát hiện ra những kho báu bị giấu kín; quyền lực và sự vững dạ khi tự chủ tài chính; sự phấn khởi khi tìm ra món quà hoàn hảo cho một người thân yêu; niềm hy vọng đến từ việc mua những thứ chúng ta cần để thành công trong công việc, bộ trang phục cùng biểu tượng phù hợp với quyền lực và năng lực của chúng ta. Cảm giác hài lòng mà bạn có được khi tìm thấy chiếc đầm mùa Hè hoàn hảo kia không chỉ ở trong đầu bạn. Những giao dịch mua hàng sẽ phóng thích dopamine trong cơ thể chúng ta ở mỗi lần ta mong đợi phần thưởng của việc sở

hữu thứ gì đó mới nguyên. Những thói quen trên mạng của chúng ta khiến việc mua sắm dễ dàng hơn biết bao và cũng khiến chúng ta dễ bị các hình thức quảng cáo nhằm vào đối tượng mục tiêu tìm đến hơn - những mẩu quảng cáo lẽo đẽo bám theo bạn trên mạng xã hội và Google được thiết kế đặc biệt dành cho bạn. Chúng tôi tin rằng mình đã chứng kiến chu kỳ dopamine tương tự vận hành trong mỗi một người tham gia nền kinh tế cho tặng. Việc mua sắm không phải là vấn đề, mà sự mong đợi phần thưởng và kho báu mới tạo ra tác động. Khi chúng ta nhận phần thưởng đó như một món quà được bạn bè hoặc hàng xóm trao tặng miễn phí, nó thậm chí còn kèm những lợi ích mà việc mua sắm không cạnh tranh nổi.

Trở lại việc mua sắm, điều còn lại mà chúng ta nên nhớ là mặt trái của cú hích dopamine: cảm giác chán nản xuất hiện ngay sau khi chúng ta mang những món đồ mới tinh, sáng bóng của mình về nhà. Thường thì món đồ phải-có đó, chiếc giày, bình hoa hoặc cái bàn mà chúng ta biết chắc sẽ làm cho nhà mình trở nên hoàn hảo, thứ ta cần có để cảm thấy hạnh phúc, an toàn, đặc biệt, mạnh mẽ hoặc được yêu thương đó, sẽ mất đi hào quang ngay sau khi ta sở hữu nó. Sau khi ở trong nhà bạn một lúc, chân nến hoặc chiếc gương trang trí nọ nhanh chóng mất đi sự mới mẻ, đặc biệt khi bạn nhận ra rằng nó không có sức mạnh nhiệm màu mà bạn mong muốn ở nó. Nó chẳng hề biến đổi cuộc sống hay chất lượng sống của bạn; nó chỉ là một món đồ nữa chiếm chỗ trong tủ quần áo hoặc căn nhà của bạn mà thôi.

Đây là lúc nền kinh tế cho tặng có nhiều quyền năng nhất: khi tổ chức trao đổi quần áo với bạn bè để xây dựng lại tủ quần áo của mình, khi nhận dụng cụ nhà bếp, đồ trang trí nhà cửa hoặc sách báo mới từ hàng xóm, chúng tôi có cả những vật dụng mới-với-mình và những kết nối mới giữa người với người. Dù chúng tôi trao và nhận các món quà mà không trực tiếp gặp mặt, chỉ thông qua những cách thức như giao nhận nhanh ở hiên trước hay trên bàn làm việc, thực tế rằng chúng tôi

đã liên lạc với nhau và đáp ứng nhu cầu của nhau sở hữu một chiều sâu mà việc mua sắm hiếm khi, hoặc không bao giờ có thể sánh bằng. Mỗi giao dịch lại xây dựng một nhánh mới trên một mạng lưới kết nối không chỉ nằm trong đầu chúng ta, mà thật sự giúp chúng ta cảm thấy an toàn, được nhìn thấy, nghe thấy và trân trọng hơn nơi thế giới thực. Chúng tôi tin rằng *đây* là điều kỳ diệu mà nhiều người trong chúng ta đang tìm kiếm. Chúng ta chất đầy giỏ hàng của mình để lấp kín một khoảng trống mà sự mất kết nối tạo ra. Về cơ bản, chúng ta đang tìm mua sai món ở sai nơi. Chúng ta vẫn có thể là những người theo chủ nghĩa tối đa, không cần chịu nhịn những thứ bạn muốn hoặc cần có, nhưng bạn sẽ giải quyết một nhu cầu sâu sắc hơn bằng cách Không Mua Gì so với điều bạn làm được khi mua sắm thông thường.

Vậy còn những người trong chúng ta, những người thật sự, thật sự thích mua sắm, hay thích việc "muốn có" thứ gì đó rồi tìm một cái cớ để mua nó thì sao? Có lẽ đối với bạn, cảm giác phấn khích của cuộc đi săn là tất cả. Bạn yêu thử thách tìm kiếm, tìm ra, chinh phục và thu thập bất cứ thứ gì gia đình bạn đang "cần" tại thời điểm đó. Hoặc có thể bạn thích sự phấn khích khi tìm thấy đợt khuyến mãi cho món đồ bạn muốn có, để mua nó với số tiền ít nhất. Thông qua nhiều nghiên cứu, chúng tôi biết rằng dopamine được kích hoạt khi chúng ta mong đợi được mua thứ gì đó mới nguyên, nhưng chúng tôi cũng đã chứng kiến niềm vui tuyệt đối mà mọi người cảm nhận khi họ được trao tặng chính thứ mình đang tìm kiếm, hoàn toàn miễn phí và từ những con người có thật sống gần đó. Vì vậy, hãy dành một chút thời gian để tạm dừng và nhìn sâu vào những "ham muốn" của chúng ta, những thứ chúng ta mong mỏi được mua và lý do bên dưới khát khao đó. Cái bạn tìm thấy có thể sẽ khiến bạn ngạc nhiên đấy.

Bước 4: Suy ngẫm

Đến lúc này, chúng tôi hy vọng bạn đã chấp nhận Cho đi, Hỏi xin, Tái sử dụng và Từ chối. Giờ là lúc để Suy ngẫm. Tất cả chúng ta đều có những mối quan hệ phức tạp với đồ đạc của mình và mỗi bước Không Mua Gì sẽ là một cách để làm sáng tỏ sự phức tạp đó. Suy ngẫm có thể là một trong những bước đáng kinh ngạc nhất và bộc lộ nhiều điều nhất trên hành trình Không Mua Gì của bạn.

Một số người trong chúng ta không có sự dư dả tài chính để ưu tiên cho các mong muốn, - chúng ta cần tập trung cho các nhu cầu trước đã, tiền mặt mà chúng ta sở hữu phải dành cho những nhu cầu thật sự thiết yếu của cuộc sống. Đối với những độc giả này, Không Mua Gì thật sự là một thắng lợi của cả đôi bên. Nó có thể mang lại sự an tâm, an toàn và cảm giác tôn trọng mới mẻ khi chúng ta nhận được cái mình cần, mình muốn nhưng chưa từng có khả năng mua, và khi chúng ta có cơ hội cho đi một cách bình đẳng với nhau.

Một số người bị sự bó hẹp về thời gian và năng lượng của mình làm cho choáng ngợp đến mức họ có tâm lý phải mua sắm bất cứ khi nào có thể, vì có vẻ như đó là cách dễ dàng nhất để chu toàn trách nhiệm với con cái, vợ/chồng, gia đình, nhà cửa, công việc, bạn bè. Nếu mua cặp kính bơi đó qua mạng khi đang ngồi trên tàu điện đi làm, bạn đã gạch bỏ một mục khỏi danh sách những việc cần làm bất tận của mình trước khi ngày mới bắt đầu. Với những người mua sắm dựa vào sự thuận tiện này, Không Mua Gì có thể mang lại một thay đổi trong hành động.

Một số người mua sắm để lấp kín những khoảng trống trong cuộc sống, để tự nhắc nhở rằng bản thân xinh đẹp, thông minh, xứng đáng nhận được sự chú ý, hữu ích với người khác và tự bản thân đủ tốt để xứng đáng có được một cuộc sống giàu ý nghĩa và niềm vui. Lối sống Không Mua Gì vẫn thỏa mãn những nhu cầu chính đáng này của bạn,

thêm nữa, có thể biến những tương tác xoay quanh món đồ cũ thành các tình bạn mới, mạng lưới xã hội và hỗ trợ mới, nguồn giải trí và một cơ hội để vận dụng sự hào phóng bẩm sinh của chúng ta và xây dựng một cộng đồng mà ta thích sống trong đó.

Bất luận câu chuyện mà món đồ của bạn cất giữ, bất luận những gì mà món đồ của bạn đại diện, Không Mua Gì hứa hẹn mang lại cho bạn thật nhiều cơ hội để tìm hiểu bản thân và gia tăng hạnh phúc, thông qua vật dụng của bạn lẫn bản thân bạn. Chúng tôi biết điều này nghe như một tiêu chuẩn kép, nhưng xin bạn hãy kiên nhẫn: Chúng tôi muốn bạn hỏi xin mọi thứ mà con tim bạn mong muốn và chúng tôi muốn bạn xem xét điều gì nằm ở cốt lõi khao khát muốn sở hữu đồ đạc, muốn sở hữu thêm nhiều đồ đạc của bạn. Mỗi chúng ta đều có những nhu cầu cùng mong muốn có ý thức, và mỗi chúng ta đều có những khát khao ẩn giấu đang vô thức thúc đẩy nhiều "mong muốn" của mình. Khi phơi bày những phần ẩn giấu này trong mình, chúng ta có thể kiểm soát sự tích lũy của bản thân và buông bỏ đồ đạc.

Có thể việc tham gia một nền kinh tế cho tặng khiến bạn nghĩ rằng nó hỗn loạn hoặc tốn thời gian, nên thay vào đó, bạn lựa chọn mua sắm. Hiệu suất trong việc đạt được cái mình cần rất quan trọng đối với cuộc sống của một người lao động bận rộn, và thoạt nhìn, một nền kinh tế cho tặng tập trung vào kết nối con người dường như có hiệu quả thời gian kém hơn nhiều so với nền kinh tế thị trường tập trung vào lợi nhuận. Khi bạn thiết lập một mạng lưới cho đi xung quanh mình, việc tìm một món đồ cần thiết thông qua mạng lưới của bạn quả thật có thể mất nhiều thời gian hơn là mua nó ngay lập tức trên mạng. Chúng tôi không thể tranh luận điều đó với bạn. Nhưng chúng tôi cũng đã tận mắt nhìn thấy, nhiều đến không đếm xuể, việc các nền kinh tế cho tặng có thể đáp ứng những nhu cầu và mong muốn nhanh chóng đến mức nào một khi chúng hoạt động và được công nhận. Chúng tôi thường xuyên nhìn thấy những món quà được thỉnh cầu,

tiếp nhận và đến lấy, tất cả diễn ra trong vòng một giờ đồng hồ, một buổi chiều hay buổi tối, đánh bại ngay cả dịch vụ giao hàng vào ngày hôm sau hoặc một cuộc đi bộ đến trung tâm mua sắm gần nhất. Việc thiết lập loại mạng lưới này quả thật cần một khoản đầu tư ban đầu về mặt thời gian, sự cho đi và hỏi xin ở phía bạn. Ngay lúc này, chúng tôi khuyến khích bạn dành một chút thời gian để xác định những hành động Không Mua Gì mà bạn cảm thấy dễ làm và dễ chịu để có thể bắt đầu xây dựng các kết nối cho đi thường ngày mạnh mẽ, theo tốc độ của riêng mình.

Tất cả chúng ta đều quen thuộc với câu tục ngữ: "Tiền nào của nấy", và chúng tôi có một phiên bản Không Mua Gì của nó: "Đầu tư thế nào, cộng đồng thế đấy." Không Mua Gì cho mỗi người chúng ta cơ hội để đặt tài nguyên của mình vào cùng một chỗ với giá trị của mình. Nếu bạn tham gia vì những món đồ miễn phí, chắc chắn bạn sẽ nhận được chúng. Nếu đang tính cách dọn dẹp bớt đồ đạc, bạn sẽ tìm được người muốn lấy những món đồ của mình (đồng thời là những người bạn mới với đầy lòng biết ơn). Nếu muốn bớt thời gian lái xe đến trung tâm mua sắm hoặc tìm kiếm trên các trang thương mại điện tử, bạn sẽ đạt được những mục tiêu này. Và việc đáp ứng tất cả các mục tiêu này đi kèm với một giá trị cộng thêm: Không Mua Gì giúp xây dựng một thế giới nhân ái, gắn kết hơn mà bạn sẽ thích sống trong đó. Bạn thậm chí còn không cần đầu tư tiền bạc, mà chỉ cần bỏ ra những món đồ cũ, kỹ năng và thời gian hỏi xin trước khi mua sắm. Những khoản đầu tư này sẽ gặt hái đủ các thể loại lợi tức và phần thưởng. Khi xây dựng những thói quen trong mạng lưới chia sẻ, vốn rất khác biệt so với việc mua sắm, có thể ban đầu bạn sẽ cảm thấy chúng không hiệu quả. Nhưng một khi những thói quen mới này hóa bản năng thứ hai và việc mua sắm trở thành phương sách cuối cùng, thay vì hành động tự động đầu tiên, bạn sẽ phát hiện ra nhiều hiệu quả khác nhau trong một nền kinh tế cho tặng lấy con người làm trung tâm. Dưới đây là một ví

dụ từ hàng triệu hành động Không Mua Gì, được chia nhỏ nhằm giúp bạn ngẫm nghĩ về cách xác định các khoản đầu tư và phần thưởng của mình, để bạn có thể hướng tài nguyên và năng lượng Không Mua Gì của mình vào nơi mà chúng sẽ đỡ đần nhiều nhất cho bạn:

Hôm nay là sinh nhật của con bạn và con bé cực kỳ thích cướp biển, nên bạn muốn tổ chức một bữa tiệc theo chủ đề cướp biển. Bạn bày tỏ với nhóm cho tặng của mình rằng bạn đang tìm kiếm chiến lợi phẩm của cướp biển (chứ không phải loại bỏng ngô cùng tên) cho một bữa tiệc của một cô nhóc tám tuổi. Một người hàng xóm vừa hoàn tất bữa tiệc có chủ đề tương tự đã để lại những thanh kiếm giấy, khăn quấn và mũ ở trước cửa nhà bạn, rất vui vì tống khứ được chúng. Những người khác có cờ, trang phục cướp biển và những cuốn sách đọc thành tiếng vui nhộn. Có người còn đề nghị nướng một chiếc bánh cướp biển trong cái chảo bánh hình con tàu của họ. Thế là xong! Trong lúc phải cất công hỏi xin và điều phối việc nhận tất cả những món đồ kia, bạn đã tiết kiệm được một chuyến đi đến vài cửa hàng khác nhau và thời gian mà bạn sẽ dùng để nghiên cứu các sản phẩm trên mạng. Thêm nữa, mọi người đều thích tham gia theo những cách nho nhỏ của riêng họ. Và con bạn, tất nhiên, đã rất phấn khích vì có được bữa tiệc trong mơ của mình; con bé cảm thấy được yêu thương nhờ vào sự hiện diện không căng thẳng của bạn, hơn là chuyện cướp bóc của bọn hải tặc.

Bạn còn nhớ nghiên cứu của đại học California về 32 ngôi nhà của các gia đình trung lưu người Mỹ và những đồ vật mà họ đếm chứ? Mỗi ngôi nhà đều có số lượng vật dụng đáng kinh ngạc, khoảng 300.000 món, nhiều đến nỗi các bà mẹ cảm thấy căng thẳng vì toàn bộ đống lộn xộn đó; nhiều đến mức đa số gia đình phải cất vật dụng thừa trong "ngăn kéo linh tinh" mới của họ – chính là nhà để xe. Một trong những kết luận thú vị mà các nhà nghiên cứu phát hiện ra là chỉ có 25% số nhà để xe ở hộ gia đình thật sự được sử dụng để giữ ô tô, vì không gian này chật cứng những vật dụng thừa thãi tràn ra từ ngôi

nhà. Nhiều người có những chiếc kệ chất đầy các mặt hàng mua số lượng lớn từ đại siêu thị, cũng như đủ lượng chất tẩy và giấy vệ sinh cho nửa năm. Những người khác có kế hoạch rồi đây sẽ bán các vật lưu niệm hoặc dùng chúng cho những dự án không bao giờ thành hình, ví dụ như sửa chữa hoặc cải tạo chúng. Chúng tôi cho rằng nhiều hộ gia đình cứ đi mua chính những thứ họ cất trong nhà để xe và gác xép, đơn giản vì việc tìm chúng quá khó khăn hoặc vì họ quên mất mình đang sở hữu chúng. (Nếu điều này nghe như nhà để xe của bạn, có lẽ bạn có thể hỏi trong nhóm cho đi và nhờ ai đó giúp quản lý chỗ đồ đạc của mình. Chúng tôi chắc chắn rằng bạn có thể tìm thấy một người giỏi tổ chức và *thích* làm việc đó.)

Hỏi xin còn có một lợi ích khác so với mua sắm. Khi bạn tìm từ ngữ để diễn đạt thỉnh cầu của mình, não bộ tự nhiên sẽ suy ngẫm một chút về việc bạn có thật sự muốn hoặc cần món đồ đó hay không. Thông thường, hành động trình bày một thỉnh cầu sẽ thúc đẩy việc phát hiện ra một lựa chọn thay thế sẵn có. Và khi bạn đã quyết định rằng, vâng, bạn thật sự muốn hoặc cần có món đồ mới này, thì việc nhận nó từ một người hàng xóm hoặc bằng hữu, không tốn phí, thường nhanh chóng và dễ dàng hơn là dành thời gian trực tuyến hoặc trực tiếp đi mua nó. Thời gian bạn đầu tư vào việc hỏi xin, suy ngẫm và ghé lấy quà tặng thay vì mua sắm sẽ được đền đáp qua những cách rõ ràng (đồ dùng miễn phí!, những người bạn mới!) và những cách sâu sắc, ít hữu hình hơn, sẽ lộ diện đầy đủ hơn theo thời gian.

Khi dành thời gian để suy ngẫm trước khi sắm sửa và hỏi xin thay vì đặt mua, chúng ta sẽ trở nên gắn kết hơn với những câu chuyện và cảm xúc ẩn giấu trong món đồ của mình. Chúng ta sẽ hiểu mình hơn, sẵn sàng đưa ra những quyết định sáng suốt và vui vẻ về món đồ mà ta có, từ đó mang lại cho bản thân sự thanh thản khi buông bỏ mọi thứ, hỏi xin cái mình muốn và cần, cũng như chia sẻ nhiều hơn.

CHIẾC ĐẦM CẤM KỴ CỦA LIESL

Tôi là con út trong một gia đình có bốn người con và vật gì của tôi cũng từng thuộc về các anh chị. Hiếm có món đồ nào của tôi mà chưa từng bị mang ra chơi hoặc đã mòn cũ. Những gì của tôi được mặc định là thật ra thuộc về họ, và với các món đồ của họ, theo đúng kiểu anh chị em trong nhà, tôi lại thường bị cấm chạm vào.

Khi còn là một thiếu nữ, tôi đã rất thèm muốn chiếc đầm flapper* chấm bi màu hồng của chị mình. Tôi đơn giản là thích mê chiếc đầm mà chị ấy hiếm khi mặc đó. Vào một ngày Hè, khi chị ấy ra khỏi thị trấn, tôi đã lẻn vào tủ quần áo của chị và "mượn" chiếc đầm để đi chơi với bạn bè. Dù cảm thấy hoàn hảo trong chiếc đầm nọ, tưởng tượng bản thân cũng thông minh và xinh đẹp như chị lớn của mình, tôi đã sợ bị bắt gặp đến mức khiến niềm vui thuần khiết khi mặc nó bị tước mất. Tôi đã xui xẻo làm vấy một vết bẩn nhỏ mà tôi nghĩ là không bao giờ có thể bị phát hiện lên chiếc đầm. Một tháng sau, dựa vào tông giọng khi chị ấy bước vào phòng tôi với chiếc đầm bị siết chặt trong tay, tôi biết ngay chị đã phát hiện ra chuyện gì. Tôi không nghĩ mình từng làm bất cứ việc gì xấu xa nhường ấy đối với chị. Lúc đó, dường như chị ấy sẽ không bao giờ tha thứ cho tôi.

Trải nghiệm đó đã thay đổi vĩnh viễn mối quan hệ của tôi với đồ đạc. Tôi buông bỏ sự quyến luyến của mình với mọi thứ. Tôi không hoàn toàn hiểu được lý do, nhưng tôi lại có cảm giác rất tự do. Tôi đã trao tặng và cho người khác mượn đồ bằng cả tấm lòng, cũng như thiết lập các kết nối mạnh mẽ với những người bạn thích trao đổi và chia sẻ cái mình có. Tôi còn đi xa đến mức cho mượn những thứ quý giá nhất của mình, khám phá ranh giới căng thẳng giữa níu giữ và buông bỏ, và ngầm hiểu rằng những thứ tôi chia sẻ có thể sẽ không bao giờ trở lại. Chị tôi gọi hành vi này là vô trách nhiệm và buộc tội

* Đầm flapper: Kiểu đầm với phần eo được hạ thấp tới ngang hông, hoặc phần eo hoàn toàn biến mất như những chiếc váy rộng dáng suông. Thêm vào đó, phần chân váy đôi khi còn được điểm xuyết thêm những đường ren hoặc tua rua.

tôi không coi sóc đồ đạc của mình. Chị ấy đã đúng một phần. Tôi đã sững sờ trước niềm vui mà mình được trải nghiệm thông qua việc chia sẻ, buông bỏ và chờ xem điều gì sẽ xảy ra trong các mối quan hệ của mình.

Chúng là những món đồ "của tôi" hay những món đồ để thụ hưởng và kết nối tôi với người khác, dù cuối cùng tôi có thể đánh mất chúng? Khi tôi là em út, các vật dụng của tôi ngay từ đầu đã không bao giờ thật sự là của tôi, nên tôi chưa từng cảm thấy cần thiết phải giữ chúng. Việc cho đi vài món đồ của mình - như bộ hoa tai quý giá tôi đã mua vào một mùa hè trên đảo Corsica hay những chiếc đầm thủ công tôi may cho bản thân - ban đầu là rất khó, cho đến khi tôi buông bỏ chính món đồ đó và trân trọng việc bạn mình cảm thấy hạnh phúc ra sao khi mặc chúng. Có rất nhiều hoa tai trên thế giới. Tôi luôn có thể may một chiếc đầm khác. Tôi phát hiện ra rằng cho đi càng nhiều thì càng muốn cho đi. Những cảm xúc tốt đẹp thật dễ gây nghiện. Tôi thực hành việc rút hết quyền lực ra khỏi hành động sở hữu và thèm muốn đồ đạc, sau khi nhìn thấy sự cô lập và tách biệt có thể đi kèm với quyền sở hữu. Những xu hướng ham muốn và tích trữ khiến tôi lo âu và nhận ra điều này thúc đẩy tôi cho đi nhiều hơn nữa.

Hơn 30 năm sau, thử nghiệm của tôi vẫn tiếp tục. Những vật dụng thường ngày trong nhà tôi đều do hàng xóm chuyền tay chỗ đồ đạc thừa mứa của họ tặng cho chúng tôi. Chuyện đó rất tự nhiên đối với tôi, các vật dụng được trao tay dùng lại đã kết nối tôi với những người gần gũi tôi nhất, như cái cách mà những món đồ của anh chị tôi đã làm. Tôi sẽ không thay đổi bất cứ điều gì, vì giờ đây, những món quà của tôi là biểu hiện cho một cuộc đời đầy ắp các bài học về việc buông bỏ và tìm thấy sự hài lòng, duyên lành cùng niềm vui thuần túy đến từ việc sẻ chia.

Chúng tôi mời bạn suy ngẫm

Khi thực hành việc suy ngẫm, bạn có thể tiếp cận những nhu cầu, mong muốn cùng lo âu trong tiềm thức của mình và có thể trực tiếp đối mặt với chúng. Điều gì thúc đẩy những lần mua hàng diễn ra hằng ngày và thường trong vô thức của bạn? Nhu cầu ẩn sau mong muốn đó là gì? Đó có phải sự cô đơn, buồn chán, sợ hãi cảnh túng thiếu, lòng đố kỵ, sợ bị tổn thương về mặt cảm xúc, lòng tự tôn thấp hoặc sự kiệt sức hay không?

Hãy trả lời danh sách câu hỏi này vào lần tới bạn lăm le mua thứ gì đó:

Những câu cần hỏi trước khi bạn mua thứ gì đó

1. Lần đầu bạn nhìn thấy món đồ này là như thế nào? Bạn ham thích và đi tìm nó hay nó được giới thiệu cho bạn thông qua quảng cáo tiếp thị? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?
2. Bạn có kế hoạch bảo dưỡng món đồ này đến hết quãng đời hữu ích của nó, bao gồm giặt khô/quét bụi/giặt giũ/tra dầu/vân vân không? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?
3. Bạn có tin món đồ này sẽ giúp bạn khỏe khoắn, mạnh mẽ, hấp dẫn, thông minh hơn không? Có lựa chọn phi tiêu dùng nào để giúp bạn cảm thấy như thế không? Liệu món đồ này có thể tạo ra kết quả đó không? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?
4. Bạn sẽ cất món đồ này ở đâu, có đủ chỗ cho nó không và nó có choán chỗ của các vật dụng khác mà bạn cần tiếp cận không? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?
5. Bạn có thể tự làm món đồ này không hay có thứ gì bạn đã sở hữu có thể thay thế nó không? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?

6. Bạn có sẵn lòng sửa chữa hoặc trả tiền sửa chữa món đồ này khi nó bị hỏng hóc không? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?

7. Bạn có đang thay thế một vật dụng mình đã có không? Có vấn đề gì với cái cũ vậy? Cái cũ có thể được sửa chữa, làm sạch hoặc nâng cấp không? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có món đồ mới chứ?

8. Bạn có thể trì hoãn việc mua món đồ này không? Trong bao lâu, một tháng, một năm? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?

9. Bạn có thật sự cần món đồ này bây giờ không hay chỉ muốn có nó? Có nhu cầu nào ẩn sau mong muốn của bạn không? Nếu bạn có một nhu cầu ẩn giấu thì đó là gì và bạn có thể tìm ra những cách phi tiêu dùng nào khác để đáp ứng nó không? Bây giờ bạn vẫn cần hoặc muốn có nó chứ?

10. Vậy là đến giờ, bạn đã trả lời tất cả các câu hỏi trên và, vâng, bạn thật sự cần món đồ này. Có lý do quan trọng nào buộc bạn phải chi tiền cho nó không? Nếu đồ miễn phí hoạt động tốt, bạn có cần giữ nó mãi mãi không, hay bạn có thể hỏi mượn một cái như thế không? Có lý do nào về mặt an toàn sử dụng buộc nó phải mới tinh, chưa từng được dùng qua không? Nếu vậy, bạn có thể hỏi xin một cái mới tinh trong nền kinh tế cho tặng địa phương của mình không? Nếu là đã qua sử dụng còn hoạt động tốt, bạn có thể hỏi xin nó không? Có những thứ mà chúng ta thật sự cần đến, nhưng cho dù là thế, *cần* và *cần mua* vẫn không bắt buộc phải đi cùng nhau.

Hãy đặt những câu hỏi này cho mình trước khi mua món đồ kế tiếp, và tìm hiểu xem liệu bạn có thể tìm thấy nhu cầu ẩn sau mong muốn đó hay không. Việc ghi lại những suy nghĩ của bạn hoặc thảo luận giải pháp với một người bạn hoặc thành viên trong cùng nhóm quà tặng

có thể sẽ hữu ích. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên vì đã học được biết bao điều về bản thân nhờ hành động tự vấn lương tâm này, và vì việc có một cộng đồng để nương tựa trong lúc bạn tạo dựng thói quen Không Mua Gì mới mẻ này giúp ích cho bạn nhiều ra sao.

Đây là một bài tập khác để giúp bạn xác định các nhu cầu ẩn giấu buộc bạn phải mua sắm (nó đặc biệt mạnh mẽ khi được thực hiện với một hoặc hai người bạn). Hãy tưởng tượng bạn có thể có bất cứ thứ gì, bất cứ thứ gì bạn muốn và tất cả những thứ bạn cần. Hãy lập một danh sách, suy nghĩ thật *lớn* lao và bao gồm những thứ hữu hình lẫn vô hình. Sau đó đặt danh sách của bạn sang một bên, nghỉ giải lao và quay lại để xem danh sách khát khao tột bậc của bạn nói gì về những đồ vật và cuộc sống mà bạn mong muốn. Có bất kỳ món đồ hữu hình nào trong danh sách gắn kết với những ký ức vui vẻ từ cuộc sống của bạn không, chúng có phải những biểu tượng của riêng bạn cho các nhu cầu lớn lao và ít hữu hình hơn không? Có món đồ hoặc kỹ năng nào mà bạn có thể hỏi xin để giúp mình đạt được những thứ vô hình trong danh sách không? Bạn đang tìm kiếm nhiều thời gian hơn cho bản thân, nhiều thời gian hơn với gia đình hoặc bạn bè, nhiều cuộc phiêu lưu hơn, nhiều sự an tâm hơn, hay ít mối căng thẳng hơn? Hãy ghi nhớ những điều bạn biết được về bản thân trong lúc bạn tìm kiếm các món đồ để mang về nhà và những thứ để cho đi.

BƯỚC 5: TỰ LÀM & SỬA CHỮA



Từ *kinh tế học* (economics) xuất phát từ một từ Hy Lạp cổ được Aristotle sử dụng đầu tiên, *oikonomos*, nghĩa là "quản lý hộ gia đình." Trong đa số các xã hội tiền hiện đại, quá trình sản xuất và tiêu dùng diễn ra trong gia đình, và việc vận hành một nền kinh tế như thế đồng nghĩa với hoạt động quản lý các nguồn tài nguyên để bảo đảm rằng nhu cầu của mọi người đều được đáp ứng. Điều này ngay lập tức biến thành lợi ích chung của cộng đồng, khi mục tiêu không phải là tạo ra người thắng và kẻ thua, mà là sự hoạt động khỏe mạnh của toàn thể để cộng đồng, có thể bảo tồn lối sống của nó, một lối sống tốt đẹp.

Chúng tôi bắt đầu lối sống này vì chúng tôi cảm thấy bất lực giữa tất cả những hoạt động tiếp thị nhắm vào mình, dưới mọi hình thức: trong nhà, qua mạng Internet, ngoài thị trấn và thành phố của chúng tôi mỗi khi chúng tôi bước vào một siêu thị hay cửa hàng. Quảng cáo cổ vũ một nền văn hóa cạnh tranh, với người thắng và kẻ thua, cùng cái giá phải trả thuộc về toàn thể. Quảng cáo có xu hướng thao túng nỗi sợ của bạn và khiến bạn tưởng tượng ra một thế giới thiếu thay vì thừa: "Hãy đến mua nó trong lúc hàng vẫn còn." Và khi nhìn thấy kết quả cho toàn bộ việc tiêu thụ này, chính là rác thải bị cuốn lên những bãi biển xinh đẹp của mình, chúng tôi đã nổi giận. Chúng tôi đã biến

cơn giận dữ và cảm giác lo âu đó thành sức mạnh để kiểm soát những gì mình mua và mang vào nhà. Chúng tôi không bất lực.

Ở nhiều quốc gia, bao gồm nước Mỹ, một số ít người kiểm soát phần lớn lượng của cải, đồng nghĩa với việc những người còn lại trong chúng ta nhận lãnh phần còn lại. Ví dụ như ở Mỹ, nhóm 1% đứng đầu đầu nắm giữ nhiều của cải hơn tầng lớp trung lưu.[2] Đồ nhựa sản xuất hàng loạt thường được làm ra cho các tầng lớp trung lưu và thấp hơn tiêu thụ, theo cách mà hàng hóa rẻ tiền được sản xuất với quy mô khổng lồ cho những ai chỉ có đủ khả năng mua các sản phẩm có giá thấp nhất, những sản phẩm không được chế tạo để tồn tại bền lâu. Nhiều người trong chúng ta mua hàng sản xuất giá rẻ để đáp ứng ngân sách của mình, những món đồ chỉ tồn tại đủ cho vài lần sử dụng, vì sợ rằng bản thân sẽ không thể sống sót mà không có chúng. Chúng ta nghe nói rằng chúng khiến cho cuộc sống hằng ngày dễ dàng hơn. Nhưng càng sử dụng các sản phẩm này, ta lại càng hủy hoại môi trường của mình, bằng việc đổ đầy chúng vào các bãi chôn lấp, gây ô nhiễm nguồn nước, đốt thêm nhiên liệu hóa thạch để tạo ra chúng và làm cho khí hậu ấm lên. Những mặt hàng này không nhất thiết phải khiến cho cuộc sống của chúng ta trở nên dễ dàng hơn. Chúng ta phải mua chúng, quản lý chúng, sau đó nghĩ xem cần làm gì với chúng khi chúng bị hỏng hóc, không sớm thì muộn.

Hãy tưởng tượng loại tác động mà chúng ta có thể mang đến cho các khoản chi tiêu của bản thân và môi trường nếu ta không chỉ chia sẻ nhiều hơn mà còn tự làm nhiều thứ hơn, thay vì mua sắm đồ mới?

Làm một nhà chế tạo, thay vì một người tiêu dùng

Thế hệ Millennial* đã hồi sinh một lối sống cũ dưới một cái tên mới rất sành điệu: văn hóa nhà chế tạo. Văn hóa nhà chế tạo đánh giá

* Millennial: Những người được sinh ra từ khoảng năm 1980 đến những năm đầu thập niên 2000

cao khả năng sửa chữa các vật dụng cũ kỹ, mòn vẹt và ráp nối những sáng tạo mới từ vật tư sẵn có. Thứ nghệ thuật bị thất truyền này sẽ rất quen thuộc với nhiều tổ tiên của chúng ta, những người cách chúng ta không nhiều thế hệ cho lắm. Thái độ này là mấu chốt của tư duy Không Mua Gì.

Thật khó để định giá cho công việc bạn đang làm, nếu bạn thích thực hiện công việc đó. Nếu giống như hầu hết mọi người, bạn sẽ không được trả tiền để làm những gì mình thật sự yêu thích. Trong một cuộc khảo sát được nhà sáng lập LinkedIn thực hiện gần đây, 46% Baby Boomer, 16-31% Thế hệ X** và chỉ có 12% Millennial có "công việc mơ ước." Không Mua Gì là lý do hoàn hảo để giải phóng anh/cô thợ làm bánh, thợ đan móc, thợ thủ công, họa sĩ, kỹ sư, thợ điện, và thợ sửa xe bên trong bạn. Chúng tôi đã thấy nhiều người ở mọi lứa tuổi chia sẻ những tài năng ẩn giấu của họ trong các mạng lưới cho đi địa phương. Vì không dính đến bồi thường nên không có áp lực và điều này dường như lại hỗ trợ cho sự sáng tạo và đổi mới.

Một người bạn của chúng tôi, Myra Zocher, rất có tài làm bánh. Những ổ bánh mì hạt lên men tự nhiên được làm thủ công của cô rất ngon. Vào những ngày đầu của nền kinh tế cho tặng địa phương đầu tiên mà chúng tôi có, Myra đã đều đặn nướng bánh mì cho cộng đồng và cho đi những ổ bánh mì boule to tròn, được nhồi hạt và nướng vừa đủ như một chiếc bánh vòng thập cẩm. Một ngày nọ, Liesl đã ghi hình lại quá trình nướng bánh của Myra rồi về nhà với cảm giác kính nể trước tình yêu và sự quan tâm được tận tay đưa vào từng ổ bánh. Nhờ những phản hồi rất mực tích cực mà cô ấy nhận được từ tất cả chúng tôi, giờ Myra đã có một tiệm bánh địa phương thành công mang tên A Woman Sconed. Đừng ngại chia sẻ năng khiếu và theo đuổi ước mơ, vì nếu không chia sẻ các tác phẩm nghệ thuật, tài năng hay sản phẩm thủ công của mình, bạn sẽ không cảm nhận được lòng biết ơn mà thế

* Thế hệ X: Những người được sinh ra vào giai đoạn 1965-1979

giới có thể cho bạn thấy khi bạn là chính bạn. Có thể bạn sẽ không bao giờ biết được năng khiếu của mình là gì nếu không chia sẻ chúng.

Hãy tự hỏi bạn giỏi việc gì? Bạn có may vá hoặc đan móc không, bạn mát xa giỏi chứ, bạn có ghép vải hay nướng bánh, làm vườn không, hay bạn chỉ có một đôi tai lắng nghe tuyệt vời? Hãy làm những việc bạn yêu thích. Ngừng tiêu thụ những thứ mà bạn tự làm còn tốt hơn là trả tiền mua. Cứ nói không với việc làm người tiêu dùng cho các món đồ được sản xuất hàng loạt. Và tuyệt hơn nữa, hãy tạo ra thật nhiều sản phẩm tốt nhất của bạn đến mức bạn có đủ để cho đi, vậy thì người khác có thể thưởng thức chúng mà không cần phải mua sắm.

Bước 5: Tự làm

Bạn thích làm gì hoặc tạo ra cái gì? Thứ bạn có thể tự làm nhưng lúc nào cũng mua là gì? Giờ là lúc bạn suy nghĩ về những điều khiến mình say mê, kiểu hoạt động bạn có thể thực hiện vì niềm vui thuần túy khi thực hiện nó nhưng tạo ra được thứ gì đó xinh xắn để giữ trong nhà hoặc tặng bạn bè. Tất cả chúng ta đều cảm thấy mình bận rộn và bị quá tải, nhưng nếu bạn dành thời gian sáng tạo chỉ để sáng tạo, lợi ích của nó sẽ quay lại với bạn theo những cách bạn chưa thể tưởng tượng. Nếu bạn không nghĩ ra được vật gì để "tạo ra," hãy khám phá những thứ mới mẻ đối-với-mình mà bạn có thể thực hiện, bằng cái bạn dư thừa hoặc có sẵn. Hãy thử nghiệm đi nào!

Nếu bạn thích nấu ăn hoặc nướng bánh, hãy bắt đầu bằng việc làm những mẻ lớn để có bữa ăn hay món tráng miệng ngon nhất của mình, sau đó cấp đông hoặc mang cho chúng. Một bữa ăn nhà nấu là một món quà chu đáo khi ai đó chuyển đến nhà mới hoặc vừa có em bé, hoặc chẳng vì lý do gì cả! Vài người trong chúng ta thiên về nghệ thuật hơn, nên có thể bạn sẽ thích làm những phiến đá lát lối đi khảm gốm vỡ tuyệt đẹp, đá vẽ để trang trí trong vườn hoặc thảm phòng tắm

bện từ giẻ đầy màu sắc. Có rất nhiều thứ mà ta có thể tự làm và chia sẻ từ những gì dư thừa quanh mình. Hãy tìm những thứ dễ dàng đến với bạn và dùng chúng để sáng tạo.

Con gái của Liesl, Cleo, trồng cây rất mát tay. Những loài thực vật mọng nước khỏe mạnh của cô bé tràn từ khu vườn ra lối xe chạy vào nhà rồi tự cắm rễ mọc lên ở đấy. Lấy cảm hứng từ những chậu cây bắt mắt mà cô bé để ý thấy ở vườn ươm địa phương, như sen đá được sắp đặt ngộ nghĩnh trong chậu gốm, hộp gỗ, giày dép, thậm chí là ủng trẻ em, Cleo bắt đầu tạo ra cách sắp đặt riêng của cô bé. Khi có chút thời gian, Cleo lại thu thập sen đá và trồng chúng vào đủ các loại đồ vật cô bé tìm thấy quanh nhà, chẳng hạn như tách trà, rồi đem cho chúng. Chỗ quà tặng đó là bằng chứng sống cho cái chúng ta có thể sáng tạo với những gì thừa mứa xung quanh mình. Một người bạn của chúng tôi lúc nào cũng làm thêm nước sốt mì spaghetti và đem cho phần dôi ra. Một người khác bảo bạn bè giữ lại bình chiết nước giặt của họ để khi bản thân dùng hết, cô ấy lại làm thêm một hay hai mẻ công thức nước giặt đặc biệt của mình và mang cho họ làm quà. Mọi người đều thích thứ gì đó nhà làm!

Đừng cảm thấy như thể bạn cần tiêu cả mớ tiền ở cửa hàng thủ công, hãy nhớ rằng, chúng ta chỉ quan tâm đến Không Mua Gì. Một phần niềm vui nằm trong việc tìm nguồn cung ứng nguyên liệu tại địa phương, lý tưởng nhất là từ các món đồ được tìm thấy hoặc mang cho miễn phí. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy những nguyên liệu thô này có thể sẵn có và dồi dào đến đâu nếu bạn suy nghĩ một cách sáng tạo. Việc này không chỉ tái sử dụng cho các vật liệu thường sẽ hạ cánh nơi bãi chôn lấp, mà còn giữ chi phí của bạn ở mức thấp. Nếu sân nhà hoặc công viên địa phương của bạn có những cây mận mà không ai hái quả, bạn có thể làm mứt mận để đem cho. Biết đâu bạn lại có một người bạn thợ mộc luôn cố bỏ gỗ vụn thì sao? Những mẩu gỗ đầu thừa đuôi thẹo này có thể là nền tảng cho thứ gì đó mà bạn thích làm, ví dụ như

nhà tổ chim, hộp trồng cây nhỏ, hoặc một đống lửa lớn cho bạn bè với củi là gỗ chưa qua xử lý và được đốt trong một cái thùng mà bạn làm từ lồng kim loại của máy giặt cũ. Hãy nhìn thứ bạn đang định vứt đi và không chừng nó chính là thứ mà ai đó thật sự mong muốn! Vâng, đồ thải của bạn có thể lại là mong muốn của người khác.

Không Mua Gì không có nghĩa là sống một cuộc sống tối giản hoặc khắc khổ (trừ phi điều đó hấp dẫn bạn). Chúng ta vẫn có thể là người theo chủ nghĩa tối đa, hưởng thụ sự xa xỉ, trong lúc tôn trọng chữ R dành cho Cắt giảm (Reduce) và Từ chối (Refuse), khi chúng ta khai thác khả năng tự cung tự cấp và chia sẻ của mình. Thật sự, có *rất nhiều thứ* đã tồn tại sẵn và đang chờ được tái sử dụng và chia sẻ một cách sáng tạo.

Sửa nó đi nào!

Nhưng vẫn còn một chữ R khác góp phần quan trọng trong từ điển Không Mua Gì: Sửa chữa (Repair). Nếu không có cửa hàng nào ở gần bạn, nếu bạn sống xa nơi diễn ra các hoạt động thương mại, bạn sẽ sửa chữa bất cứ thứ gì bạn có thể sửa. Văn hóa vứt bỏ của chúng ta có xu hướng cứ ném các thứ đi để tiện mua mới, chủ yếu là vì chúng ta đã mất những kỹ năng cần thiết để sửa chữa các vật dụng bị hỏng của mình. Nhưng nhờ Google và YouTube, bạn có thể học cách sửa gần như mọi thứ. Khi việc sửa chữa vượt ngoài những kỹ năng hoặc công cụ mà bạn có (ngay cả với sự hỗ trợ từ Internet), hãy tìm đến mạng lưới cho đi của mình để nhờ giúp đỡ. Chúng tôi đã thấy những người hàng xóm giải cứu nhau khỏi đủ các loại thảm họa về ống nước, thiết bị, ô tô, thời trang và làm mộc.

Một số vật bị hỏng còn có vẻ đẹp riêng của chúng. Ở Nhật Bản có một loại hình nghệ thuật mang tên *kintsugi*, nó có nghĩa là đối với các món đồ đồ gốm bị vỡ, người ta sẽ được sửa chữa mó bằng sơn mài

trộn với vàng, bạc và các kim loại quý khác để trám lên các vết nứt vỡ, khi hoàn thành thì chính những đường nứt vỡ đó lại thu hút sự chú ý và làm nên nét duyên dáng của món đồ. Hãy lấy đây làm nguồn cảm hứng vào lần tới bạn làm vỡ một vật trang trí nào đó, có lẽ bạn có thể biến nó thành thứ gì đó đẹp đẽ chăng?

Càng sửa chữa nhiều hơn, chúng ta càng chi tiêu ít hơn. Hãy đăng ký tham gia các khóa học hoặc nhờ một người bạn dạy bạn cách sửa chữa đồ điện tử, ô tô hay quần áo. Hoặc tìm những sự kiện mà mọi người sửa chữa các thứ. Thành phố Portland ở Oregon tổ chức ba hội chợ Fix-It (Hãy-Sửa-Nó) mỗi năm. Bạn có thể mang một món đồ đến hội chợ nhờ sửa chữa và các chuyên gia có mặt ở đó sẽ cố gắng giúp bạn cứu vãn bất cứ thứ gì. Đảo Prince Edward cũng tổ chức hội chợ Fix-It (Hãy-Sửa-Nó). Ở Anh, Restart Project (dự án Khởi động Lại) dạy các kỹ năng sửa chữa đồ điện tử, ngoài ra còn một địa điểm hiện hữu mang tên Edinburgh Remakery (Tiệm Tái Tạo Edinburgh) là nơi bạn có thể mang vật dụng đến sửa cũng như học hỏi các kỹ năng để tự mình làm. Có thể xung quanh bạn cũng có những người hàng xóm giỏi việc sửa chữa, những người sẽ chẳng thấy phiền hà nếu được bạn nhờ vả. Nên bạn cứ hỏi xin sự giúp đỡ và xem liệu có ai đó xung phong không nhé.

Michelle Lee, một bà mẹ sống ở thành phố Ellicott, Maryland, đã vô cùng cảm kích khi chồng của người hàng xóm tình nguyện sửa giúp cô chiếc cầu trượt gắn vào bộ xích đu ở sân sau. Bọn trẻ không thể dùng nó đã nhiều tuần, nhưng với vài thứ dụng cụ và một miếng gỗ thừa, anh ấy đã thành công đưa nó hoạt động trở lại.

Hãy tôn vinh đạo lý lâu đời trong việc sửa chữa những gì chúng ta đã có bằng cách học làm sao mạng một chiếc tất, sửa máy may, thay thế các bộ phận của bồn cầu bị rò rỉ, hồi sinh máy hút bụi đã ngừng hoạt động hoặc đi lại dây cho cái đèn cũ bị hỏng. Khâu một cái khuy,

vá lốp xe đạp. Sửa đôi dép xỏ ngón bị đứt quai của bạn hay thay tay cầm xẻng bị hỏng. Bạn sẽ cảm thấy được trao quyền vì đã tránh khỏi nhu cầu mua mới bằng cách sửa chữa những thứ hoàn toàn có thể sửa được ở giữa chúng ta. Món đồ cũ đó không chừng vẫn có thể tiếp tục hoạt động, chỉ cần chúng ta góp nhặt được vài kỹ năng, nghiên cứu một chút, cũng như tin tưởng khả năng sửa chữa và coi sóc để chúng tồn tại lâu dài của mình. Sau đó, hãy chia sẻ câu chuyện sửa-nó-đi-nào của bạn với mọi người để họ cũng được truyền cảm hứng sửa chữa vật tiếp theo bị hỏng hóc trong nhà mình.

50 thứ chúng tôi tự làm

Nếu bạn cần thêm cảm hứng, đây là danh sách một số quà tặng hoặc sản phẩm mà chúng tôi thích tự làm. Chúng gần như chẳng tốn gì của bạn, nhưng lại là những thứ hữu ích mà ta có thể sử dụng hằng ngày, cũng như các món quà tuyệt vời cho bạn bè và gia đình. Đây chỉ là một danh sách để giúp bạn bắt đầu, có hàng trăm thứ bạn có thể tự làm, và thường thì các vật phẩm nhà làm chủ lực của bạn như sốt cà chua, sữa chua và mayonnaise còn chất lượng hơn bất cứ thứ gì bạn có thể tìm thấy trong cửa hàng. Bạn cũng đừng xem danh sách này như một mệnh lệnh. Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ. Chọn hai hoặc ba thứ để làm và thử xem liệu chúng có giúp bạn mua sắm ít hơn, lãng phí ít hơn và chia sẻ nhiều hơn không.

1. **Nến.** Bạn không cần phải mua những cây nến đẹp khi có thể tự làm ra chúng. Hãy thu thập sáp vụn từ số nến cháy dở và biến chúng thành những cây nến lớn đầy màu sắc để làm quà tặng hoặc dùng ở nhà khi mất điện. Bạn có thể làm nến trong lọ, lon, hoặc mượn khuôn làm nến. Cách làm như sau:

- Tập trung toàn bộ sáp nến cháy dở mà bạn thu thập được trong cả năm và hỏi xin nến đã qua sử dụng từ mạng lưới cho tặng

của mình. Dùng búa nghiền sáp nến trên một tấm gỗ sao cho những mảnh vụn đổ vừa vào lọ, hộp hoặc khuôn nến của bạn. Hãy để riêng một ít sáp, lý tưởng nhất là có màu tương phản, để nấu chảy vào khuôn. Nhớ lấy sợi bấc ra và đặt chúng sang một bên cho cây nến của bạn. (Bạn có thể xâu nhiều sợi bấc còn thừa với nhau nếu cần.)

- Đổ các khối sáp nhiều màu của bạn vào hũ thủy tinh, lon hoặc khuôn và đặt sợi bấc ở giữa. Gác một cây bút hoặc bút chì ngang miệng lọ, khuôn và quấn đầu sợi bấc quanh nó để ngăn sợi bấc rơi vào sáp.
- Nấu chảy chỗ sáp bạn đã để riêng trong một cái xoong dư cũ, chỉ dùng cho việc làm đồ thủ công, và đổ nó vào hũ hoặc khuôn, thật cẩn thận để giữ sợi bấc được thẳng. Sáp nóng chảy sẽ lẫn với các khối sáp và hòa trộn thành một bức tranh khảm bằng sáp tuyệt đẹp.
- Thêm một hoặc hai giọt tinh dầu yêu thích của bạn để tạo chút liệu pháp mùi hương.
- Để lọ, lon hoặc khuôn nến của bạn đặc lại và nguội qua đêm. Vào buổi sáng, nến của bạn đã sẵn sàng! Hãy xén bớt sợi bấc và kéo nến ra khỏi khuôn nếu bạn dùng nó. Chúng sẽ là những món quà tuyệt vời.

2. **Tách khóm cây lâu năm.** Cây lâu năm là loại cây mỗi năm sau mùa đông đều ra hoa trở lại. Nhưng để giữ cho chúng khỏe mạnh và ở trong tầm kiểm soát, việc tách khóm cây làm đôi có thể hồi sinh gốc cũ để nó chuyển năng lượng vào một gốc nhỏ dễ quản lý hơn. Diên vĩ và cúc luôn cần được tách khóm, nên năm nào chúng tôi cũng chia sẻ chúng với những người làm vườn khác.
3. **Giấm trái cây và rượu vang.** Chúng tôi tự làm những mẻ giấm tuyệt hảo, dùng chúng suốt cả năm, còn tặng chúng cho bạn bè

và gia đình. Giấm từ trái cây vụn, như giấm quả mâm xôi hoặc giấm táo, là một công thức tự mình làm lấy có thể thay đổi thói quen mua sắm của bạn. Giấm dễ làm đến mức việc không dùng thức ăn thừa của bạn để làm giấm, mà lại bỏ chúng đi, gần như là một tội ác. Trong một hũ thủy tinh, hãy hòa hai cốc rượu vang đỏ uống còn thừa với một cốc nước cất và ít "giấm cái" từ mẻ giấm hữu cơ bạn vừa dùng gần hết, sau đó bọc miệng hũ bằng vải thưa hoặc cotton sạch để không khí có thể vào trong hũ và bụi bị cản lại bên ngoài. Đặt hũ vào một nơi tối và mát mẻ, căn bản là ở nhiệt độ phòng.

"Giấm cái" là nguồn giống vi sinh vật lên men sống để tạo ra giấm. Nếu nhìn kỹ vào trong chai rượu hữu cơ hoặc giấm trái cây, bạn sẽ thấy một khối gelatin ở dưới đáy chai. Đây là men sống, một loại vi khuẩn sản sinh axit acetic có tên là acetobacter, tiêu thụ cồn trong rượu của bạn và biến nó thành giấm ngon tuyệt. Bạn có thể dùng nó làm nguồn giống vi sinh vật khởi động cho bất kỳ loại giấm nào bạn làm. Nếu bạn không có giấm cái, hãy hỏi xin trong nền kinh tế cho tặng địa phương của bạn (mọi người sẽ cùng cười với bạn). Hoặc bạn có thể tìm thấy một ít giấm cái nằm dưới đáy mọi chai giấm táo hữu cơ thô chưa lọc. Hãy giữ lại con giấm của bạn và sử dụng nó nhiều lần. Cho đến khi chúng ta bắt đầu tự làm giấm táo, đây là loại nguyên liệu thiết yếu trong nhà mỗi người. Nó sẽ chữa khỏi mọi cơn cảm lạnh và là một loại nước xả tuyệt vời cho mái tóc của bạn. Hãy giữ lại chỗ giấm cái đó, chăm sóc nó và bạn sẽ sẵn sàng để bắt đầu tự làm giấm cho mình.

Để làm giấm trái cây, hãy giữ lại vỏ và lõi táo. Quả mâm xôi hái từ dây leo ven đường ở địa phương cũng làm ra được loại giấm cực ngon. Hãy cho trái cây vụn, nước và giấm cái từ một mẻ giấm khác vào một cái hũ, dùng vải bọc miệng hũ và bảo quản nó ở nhiệt độ phòng, tránh ánh nắng, cho giấm thở.

Kiểm tra định kỳ hũ giấm của bạn; quá trình lên men và nguồn giống vi sinh vật sẽ mất vài tuần để đạt đến đỉnh. Sau khoảng một tháng, hãy lọc giấm và hỗn hợp trái cây qua một miếng vải thưa, tách phần trái cây ra để ủ phân bón. Hãy nhớ giữ lại giấm cái rồi cho nó cùng chỗ giấm đã lọc vào một cái chai xinh xắn và nút kín miệng chai! Giấm càng để lâu, thì cũng như tất cả chúng ta, chỉ có ngon hơn mà thôi.

4. **Bóng sấy.** Hãy thu thập len cũ bỏ đi, chẳng hạn như sợi len và áo len cũ, rồi biến chúng thành những quả bóng sấy (như mô tả ở trang 101). Chúng rất được ưa chuộng đấy! Bóng sấy là một giải pháp thay thế cho giấy thơm sấy quần áo và giúp rút ngắn thời gian sấy ít nhất 10%.

5. **Nước dùng rau củ.** Hãy xem công thức của chúng tôi ở trang 113 để có loại nước dùng rau củ dễ làm nhất, toàn bộ nguyên liệu được lấy từ những mẩu rau vụn mà đằng nào bạn cũng sẽ không ăn.

6. **Trà lên men kombucha.** Hãy làm kombucha hương trái cây trong những chai nước xinh xắn và đem tặng chúng. Hướng dẫn làm kombucha dễ dàng có thể được tìm thấy trên Internet. Tất cả những gì bạn cần là một hũ thủy tinh nắp vặn khổng lồ, một ít trà, đường cùng một nguồn giống vi sinh vật mang tên SCOBY (thể cộng sinh giữa nấm men và vi khuẩn). Bạn có thể dễ dàng tìm thấy chúng trong nền kinh tế cho tặng địa phương của mình, vì chúng sẽ nhân lên gấp bội!

7. **Trang phục thiết kế lại.** Nếu bạn khéo tay dùng kim chỉ hoặc máy khâu, tất nhiên bạn có thể tự may quần áo cho mình từ số không. Ngay cả khi không được như thế, giống với Rebecca, bạn vẫn có thể thiết kế lại quần áo đã qua sử dụng để bổ sung những bộ trang phục mới vào tủ đồ của mình. Rebecca và các con của

cô rất thích làm thế. Có vài thủ thuật để giúp bạn thành công trong việc này: Hãy bắt đầu với những món đồ quá cỡ và đừng sợ hãi. Sử dụng kim ghim an toàn để thử nghiệm các dạng lai, xếp nếp, xếp ly, đường may và cách dựng phom dáng trên mẫu. Khi bạn thấy vừa ý với kiểu dáng và sự vừa vặn của một món đồ, hãy lấy kim chỉ ra. Đừng ngại cắt bỏ những phần bạn không thích hay ghép nhiều mảnh lại với nhau, thêm vào hoặc bớt ra tùy ý bạn. Chiếc váy mà Rebecca yêu thích nhất từ trước đến nay là sự kết hợp giữa váy ngủ ren của thập niên 60, áo blouse thập niên 70 và vài dải khăn quàng cổ từ thập niên 80. Hãy mạnh dạn và xem điều gì xảy ra. Việc xử lý rác thải may mặc theo cách này chứa đựng rất nhiều niềm vui và là một dự án tuyệt vời để thực hiện cùng bọn trẻ.

8. **Sốt pesto.** Bạn có thể biến bất kỳ loại thảo mộc màu xanh nào thành sốt pesto. Hãy chọn một loại thảo mộc, một loại dầu, một loại hạt, tỏi (nếu bạn muốn), chút ít muối, phô mai Parmesan và nước chanh xanh hoặc vàng. Trộn tất cả lại với nhau (máy xay hoặc máy xay cắt thực phẩm đa năng rất hữu dụng cho việc này) và ăn tươi, hay cấp đông để dùng sau. Một số kết hợp yêu thích của chúng tôi bao gồm cải xoong với hạnh nhân, bồ công anh, cải xoong cạn với hạt macadamia, mùi tây, mùi ta với hạt thông và tỏi, hoa phong lá lớn với quả hồ trăn, và kết hợp cổ điển giữa húng quế (thậm chí cả xà lách rocket để thay thế) với hạt thông hoặc quả óc chó và tỏi.

9. **Nước hoa.** Nếu bạn có một loại tinh dầu hoặc hỗn hợp tinh dầu ưa thích, hãy biến nó thành một loại nước hoa. Tất cả những gì bạn cần là một ít vodka, chỉ 29,5ml và khoảng 20 giọt tinh dầu. Hãy cho nó vào một chai xịt nhỏ, lắc đều, và ta đa, bạn đã có nước hoa tự điều chế của riêng mình!

10. **Trứng và rau.** Được rồi, lũ gà và khu vườn ở sân sau nhà chúng tôi đảm nhận công việc này, chúng tôi chỉ nhận công lao thôi. Chúng tôi đem cho toàn bộ số nông sản và trứng gà dôi ra của mình. Nhiều thành phố và vùng ngoại ô đang viết lại luật lệ để cho phép mỗi hộ gia đình nuôi vài con gà mái, và mỗi năm lại có thêm nhiều khu vườn cộng đồng, khoảnh đất công được thuê với mục đích trồng trọt và luống rau ở dải đỗ xe, nhằm trao quyền cho mọi người tự trồng thực phẩm. Ngay cả khi gia đình bạn không có người nông dân nào trong nhiều thế hệ, cũng đừng xem thường ý tưởng này. Nó không khó và có những người tha thiết muốn giúp đỡ bạn. Ngoài ra, còn có bằng chứng cho thấy việc chạm vào hay chỉ đơn giản là ngửi mùi đất cũng có thể là một phương thuốc chống trầm cảm tự nhiên[4] và đó là cách tuyệt nhất trên đời để kết bạn mới.

11. **Bánh mì.** Thỉnh thoảng, gia đình Liesl lại nướng dôi ra một ổ bánh mì vì họ quá yêu thích công thức của mình, rồi cấp đông nó để ăn dần hoặc đem cho. Nếu bạn có một chiếc máy làm bánh mì, cứ cho các nguyên liệu này vào máy theo thứ tự bất kỳ, sử dụng thời gian do máy gợi ý và kết quả là bạn sẽ có một ổ bánh ngon lành: 1 cốc nước ấm; ¾ cốc hỗn hợp của các nguyên liệu sau: 1 quả trứng cộng với sữa và một ít sữa chua; 2 thìa canh dầu hạt lanh (bạn có thể thay nó bằng một loại dầu quả hạch, nhưng dầu hạt lanh rất xuất sắc); muối, 1 thìa cà phê đầy (chúng tôi sử dụng muối biển Celtic); 3 cốc bột (chúng tôi thích dùng 1 cốc bột mì nguyên cám và 2 cốc bột mì trắng, toàn bộ đều hữu cơ); 4 nắm quả óc chó (hoặc hạt lanh); 3-4 nắm nho khô; 1 thìa canh mật ong; và ⅜ thìa cà phê men nở. Và nếu bạn thích bánh mì của mình có một chút mùi vị, hãy thêm khoảng ¼ cốc bí ngòi hoặc cà rốt xắt nhỏ, chúng tôi thường làm thế khi những loại rau củ này có trong vườn.

12. **Sữa chua.** Một vài thìa sữa chua còn sót lại là chất men hoàn hảo cho một mẻ sữa chua nhà làm. Hãy đổ loại sữa nguyên kem ưa thích của bạn vào một cái nồi. Không có định lượng chính xác cho bước này, bạn muốn thu được bao nhiêu sữa chua thì cứ đổ bấy nhiêu sữa. (Về cơ bản, tỷ lệ sữa với sữa chua thành phẩm là 1:1.) Đặt đồng hồ hẹn giờ khoảng tám phút để sữa không sôi trào. Đun sữa đến khi nó gần sôi, nghĩa là bong bóng nhỏ bắt đầu xuất hiện ở thành nồi và bề mặt sữa kéo một lớp màng. Tắt lửa, nhắc nồi xuống. Để sữa nguội về nhiệt độ phòng. Thêm hai thìa canh sữa chua của bạn và dùng dụng cụ đánh trứng để quyện đều nó trong sữa. Đổ hỗn hợp vào hũ và đặt chúng vào một nồi nước ấm để tạo một bồn nước ấm. Bạn có thể đặt nồi nước trên ngọn lửa mồi của bếp và như thế có thể đã đủ để giữ ấm hũ sữa qua đêm. Hoặc bạn có thể đặt hũ sữa trên bệ lò sưởi, trong một chiếc khăn hoặc chăn để ủ ấm (Rebecca chọn công nghệ thấp và sử dụng thùng giữ nhiệt để đi cắm trại bằng nhựa của cô, đặt các hũ nước nóng quanh hũ sữa chua, sau đó đóng chặt nắp thùng). Mấu chốt là tìm một vị trí luôn ấm áp trong suốt 8-12 giờ. Hỗn hợp sữa chua được ủ ấm càng lâu sẽ càng đặc. Khi nó đạt được độ sánh mà bạn thích, hãy cho hỗn hợp vào tủ lạnh để làm mát.

13. **Phân ủ.** Phân ủ đang chín từng ngày ở sân sau nhà Liesl. Nếu không có những thùng phân ủ này thì lượng rác của chúng tôi sẽ nhiều hơn gấp bội, trong khi đó chúng tôi vẫn phải chi tiền mua phân bón cho cây cối trong vườn. Nếu bạn có một thùng gỗ lớn, nó có thể đủ tốt để làm thùng ủ phân ngoài trời, ngoài ra còn có tủ đựng cho những nhà không có sân; hãy hỏi xin một cái trong nền kinh tế cho tặng của bạn. Bạn có thể cho toàn bộ thực phẩm thừa từ nhà bếp và chất thải hữu cơ của mình vào đó, và vài tuần sau, bạn sẽ có phân ủ chất lượng.

Hãy tìm hiểu thêm về những gì chúng tôi cho vào phân ủ của mình ở trang 271.



14. **Trà thảo dược**. Tía tô đất, bạc hà, cây tầm ma và hoa cúc mọc ngoài tầm kiểm soát trong khu vực của chúng tôi. Nên chúng tôi hái và phơi khô chúng (dưới ánh nắng Mặt Trời hoặc treo ngược chúng lên trong nhà) rồi cất thảo mộc đã khô vào những chiếc lọ thật đẹp để hãm trà trong cả năm. Con gái của Rebecca đã tạo ra một loại trà pha trộn tuyệt ngon bằng cách sử dụng hoa oải hương, cánh hoa hồng và bạc hà được lấy từ những cây trồng không bị phun thuốc trong khu phố.

15. **Thảm bằng vải vụn.** Với món đồ này, YouTube chính là bằng hữu của bạn. Có rất nhiều cách để làm một tấm thảm bằng vải vụn, thông qua việc bện, móc dây bằng ngón tay, xoắn và thắt nút. Hãy giữ lại tấm vải, quần áo, ga trải giường, thậm chí cả

quần lót cũ và tất yêu thích của bạn! Thảm vải vụn là một dự án dễ thực hiện và gợi nhớ những tháng ngày đi khai hoang, khi quần áo cũ được tái sử dụng theo cách này. Chúng tôi đã nhìn thấy những tấm thảm vải vụn tuyệt đẹp được dùng như một điểm nhấn đầy màu sắc cho lúc bạn bước ra khỏi vòi sen hoặc bồn tắm, và để làm đệm ngồi êm ái ở bàn bếp.

16. **Sốt trộn salad.** Chắc hẳn là đến đây, bạn đã bắt đầu nhận ra rồi. Những thứ chúng tôi không mua đa phần là những thứ đơn giản mà chúng tôi có thể tự làm, thế nên sẽ có vài sự trùng lặp giữa hai danh sách này. Hãy lật đến trang 113 và lấy công thức sốt trộn salad đơn giản như chơi của chúng tôi để cất trong tủ lạnh nào.

17. **Dung dịch gỡ rối tóc.** Đây là một trong các công thức đơn giản nhất và công hiệu cho những lọn tóc khó quản lý. Nếu con gái hay con trai bạn thích để tóc dài nhưng lại không thích chải nó, thì đây là thứ dành cho bạn. Hãy cho 1 thìa canh dầu hoặc hỗn hợp dầu ưa thích của bạn vào ½ cốc nước, được chứa trong một cái chai xinh xắn có vòi phun sương (các loại dầu được sử dụng ở đây có thể là dầu dừa (bạn sẽ phải đun nóng dầu dừa nếu nó đang bị đông đặc), bơ, mơ, ô liu, jojoba và hạnh nhân ngọt. Sau đó cho thêm 1-2 giọt tinh dầu ưa thích của bạn (hãy thử phong lữ, oải hương, hương thảo, hoa hồng, hoa cúc, bạc hà hoặc chiết xuất hạt bưởi). Với những mái tóc dày hơn, hãy dùng nhiều dầu hơn, tùy ý bạn. Nhớ lắc chai trước khi phun. Nếu dầu dừa đông đặc lại, bạn có thể làm nóng dung dịch gỡ rối tóc bằng cách giữ chai trong tay. Dung dịch này sẽ đặc biệt hiệu quả nếu bạn xịt nó lên tóc ướt trước khi chải.

18. **Mồi lửa.** Hãy đặt một cái hũ cạnh máy sấy của bạn để thu thập xơ vải lấy ra từ máy sau mỗi lần sấy. Đến lúc hũ đầy, hãy

nhét xơ vải vào các ô của vỉ đựng trứng bằng các tông, giữa mỗi ô cắm một que diêm dựng đứng. Đôi khi chúng tôi cũng thêm mùn cưa, lá thông và giấy vụn. Nếu gia đình bạn mặc quần áo trộn lẫn sợi tổng hợp và sợi tự nhiên như nhà Rebecca, xơ vải của bạn có thể sẽ không bắt lửa tốt cho lắm, nhưng các loại rác thải gia đình dễ cháy khác, như diêm quẹt rồi, vỏ gọt bút chì gỗ và những thứ linh tinh dồn ứ trong túi áo khoác của bọn trẻ (vài chiếc lá đẹp, que gỗ, mấy mẩu giấy và khăn giấy rách bươm) sẽ bắt lửa một cách hoàn hảo. Khi hũ thu gom của bạn đã đầy, hãy nấu chảy sáp trong nồi thủ công và nhỏ sáp nóng chảy lên hỗn hợp xơ vải. Bạn phải nhỏ sáp cạnh các que diêm để chúng đứng thẳng nhé. Chờ cho sáp cứng lại. Giờ thì bạn đã tạo ra các mồi lửa dùng một lần mà bạn có thể sử dụng bằng cách lấy ra từng ô một, ấn nó vào lò sưởi bằng củi mồi và giấy, rồi quẹt diêm để nhóm lửa.

19. **Giường nhỏ cho thú cưng.** Hãy dùng một hộp các tông và áo thun cũ để dựng một nơi trú ẩn ấm cúng cho mèo cưng hoặc cún cưng của bạn. Vật dụng này sẽ có hiệu quả tốt nhất khi bạn dùng một chiếc áo thun nam cỡ lớn hoặc cực lớn và một hộp các tông khoảng 30-46cm^2. Hãy gập nắp hộp vào trong hoặc cắt bỏ chúng. Trùm áo thun lên hộp sao cho cổ áo nằm phía trên và chính giữa miệng hộp. Buộc phần áo bên dưới vào sát đáy hộp để cố định phần áo trên hộp. Thêm một chiếc áo thun đã qua sử dụng hoặc tấm lót mềm mại khác vào bên trong hộp và đặt nó xuống cho người bạn động vật của bạn khám phá. Chúng sẽ rất vui khi dùng cổ áo làm cửa ra vào lẫn cửa sổ và có một chiếc hộp cho riêng mình. Khi hộp trở nên cũ nát, hãy tháo nó ra để tái chế hoặc sử dụng trong vườn, giặt áo thun và làm lại một cái giường khác.

20. **Đồ lót ổ gà.** Khi nuôi gà, bạn sẽ cần có đồ lót ổ cho chúng. Chúng tôi đã phát hiện ra rằng mình có thể tự "làm" nó bằng

giấy vụn! Chúng tôi hỏi xin giấy trong cộng đồng và được nhiều người vui vẻ đem cho mớ giấy vụn của họ. Nó lại còn phân hủy hoàn toàn, miễn là không có những mẩu nhựa lẫn bên trong. Cỏ cắt cũng rất hữu hiệu.

21. **Món đậu hầm.** Hãy tống khứ thói quen dùng đậu đóng hộp của bạn và hầm đậu cúc hoặc đậu đen khô. Nó dễ dàng biết mấy, đến mức bạn sẽ tự hỏi tại sao mình chưa làm thế. Bạn có thể làm một mẻ lớn và cấp đông phần dôi ra cho các bữa ăn trong tương lai.

Để tự làm đậu, hãy cho bốn tách đậu đã rửa vào nồi nấu chậm hoặc nồi có đáy dày với ít nhất gấp đôi lượng nước. Thêm 3-4 tép tỏi (thậm chí bạn còn không phải lột vỏ chúng), một ít hành tây xắt nhỏ, một nhúm muối lớn và một hoặc hai lá nguyệt quế. Bốn tách đậu khô sẽ nấu được khoảng tám tách đậu nấu chín, đủ cho một gia đình bốn người thưởng thức trong một tuần với nhiều sáng tạo khác nhau. Đừng quên giữ lại nước hầm đậu của bạn để làm nước cốt súp cho một bữa ăn trong tương lai.

BÃI BIỂN BPA

Tại sao lại nấu nướng từ A đến Z thay vì mua thực phẩm đóng hộp? Nhiều lon thực phẩm và đồ uống vẫn được lót một lớp bisphenol A (BPA). Các nhà khoa học đã phát hiện ra tình trạng ô nhiễm lan rộng và hàm lượng BPA cao trong nước và cát biển. Vì nó mô phỏng nội tiết tố estrogen, hóa chất nhân tạo này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta theo những cách nguy hiểm mà chúng ta chỉ mới bắt đầu hiểu được. Các nhà nghiên cứu đã lấy mẫu từ hơn 200 địa điểm ở 20 quốc gia, đặc biệt là trên bờ biển Bắc Mỹ và Đông Nam Á. Họ đã phát hiện ra bisphenol A trong mỗi mẻ nước và cát được kiểm

nghiệm.[5] Có rất ít quy định nhằm bảo vệ sinh vật hoang dã khỏi việc bị tiêm nhiễm hóa chất và gần như chẳng có mấy thông tin khuyến cáo du khách nên tránh xa những bãi biển đang bị ô nhiễm nặng.

Nghiên cứu trên động vật thí nghiệm đã cho thấy những tác động xấu khi nhựa ngấm vào thức ăn của chúng. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng vật phẩm làm bằng nhựa có thể chứa những hóa chất là độc tố thần kinh, tác nhân gây ung thư và làm nhiễu loạn hệ thống truyền nhận thông tin nội tiết tố của cơ thể. BPA ngấm vào thức ăn của chúng ta thông qua bao bì nhựa. Hãy nghĩ đến hộp giấm trắng bằng nhựa, chai mù tạt và sốt mayonnaise, màng nilon bọc quanh khối phô mai, ống kem đánh răng của bạn. Và hầu hết các loại thực phẩm đóng hộp của bạn nữa. BPA còn xuất hiện với liều cao trên những tờ hóa đơn in nhiệt mà bạn nhận được tại cửa hàng, trong chỗ tiền giấy mà bạn cầm nắm mỗi ngày và có lẽ là cả vòi nước ở bồn rửa bát nhà bạn cùng số vòng đệm và gioăng nhựa của nó. Thậm chí nó còn có mặt trong đống bụi ở nhà bạn!

Nhờ những bài báo về sức khỏe cộng đồng, chúng tôi biết được rằng chúng ta bị phơi nhiễm BPA thông qua đường hô hấp, tiêu hóa và tiếp xúc qua da (hóa đơn, tiền bạc). Hơn nữa, Tiến sĩ Philippe Grandjean của trường Y tế Công cộng T. H. Chan, đại học Harvard, đã tiến hành nghiên cứu tại quần đảo Faroe, một cộng đồng ngư dân gần Iceland và Na Uy, và chứng minh rằng có nhiều chất ô nhiễm hữu cơ khó phân hủy (POP) trong máu và sữa của các bà mẹ đang cho con bú. Nhưng còn một nghiên cứu khác cho thấy các chất phụ gia hóa học trong đồ nhựa đang được một cộng đồng bản địa có chế độ ăn uống phụ thuộc vào sinh vật biển tiêu hóa.[6]

22. **Trụ cào móng cho mèo.** Quan điểm của chúng tôi là trụ cào móng cho mèo làm từ thảm thừa thông thường sẽ chỉ khuyến khích cuộn bông của bạn cào xước thảm hoặc nệm ghế mà thôi. Nếu bạn cho em mèo của mình một cành cây thật để mài móng,

em ấy sẽ để đồ đạc của bạn được yên. Hãy tìm một cành cây to tròn hoàn hảo có phân hai nhánh thành hình chữ Y để em mèo của bạn có vài điểm leo thuận lợi. Gắn nó vào một miếng ván dăm bằng cách vít chặt phần dưới bị cưa của cành cây vào đó.

23. **Dung dịch lau chùi đồ mạ crom.** Hãy đánh bóng những đồ mạ crom trong nhà bếp của bạn bằng cách sử dụng 1 phần giấm trắng pha với 2 phần nước rồi dùng vải microfiber hoặc miếng bọt biển để lau.

24. **Cắm hoa.** Thay vì mua hoa, vốn thường được trồng ở xa nhà và sử dụng rất nhiều nước, thuốc trừ sâu cùng nhiên liệu để vận chuyển, hãy hái hoa của bạn từ vườn nhà và mang chúng vào nhà để thưởng thức. Các chuyên gia ước tính rằng phải mất 9.000 tấn khí thải CO2 để đưa 100.000.000 bông hồng (con số ước tính là được trao tặng ở Mỹ chỉ riêng vào ngày lễ Tình Nhân) từ các trang trại hoa thuộc các quốc gia như Ecuador, Kenya, Colombia, thậm chí là cả Na Uy đến với người bán hoa của bạn. Nó tương đương với lượng khí thải carbon từ tất cả những chiếc xe được lái trong một năm ở một thị trấn nhỏ của Mỹ.[1] Nếu bạn không có hoa xung quanh nhà để hái, hãy cắm một bình thật đẹp từ những thứ khác, chẳng hạn như cành nhánh của các các loại cây có lá đẹp hay cây bụi. Vào mùa Đông, chúng tôi thường hái những cành có nụ và "thúc" trong nhà để chúng đâm chồi sớm. Chúng trông thật thanh nhã và xinh đẹp trong một chiếc bình lớn. Không còn gì tuyệt hơn một chiếc bình hoặc lọ chứa đầy thứ gì đó đẹp đẽ từ ngoài trời để nhắc nhở bạn về sự dồi dào tự nhiên có xung quanh chúng ta.

25. **Nước làm bóng và khô bát.** Hãy thay nước làm bóng bằng giấm và bạn sẽ nhận được kết quả tương tự, thậm chí còn tốt hơn. Đừng thử làm thế nếu máy rửa bát của bạn có các bộ phận

cao su sẽ tiếp xúc với nước làm bóng, vì giấm có thể ăn mòn cao su. Thay vào đó, bạn có thể thử đặt một tách giấm nhỏ vào ngăn trên của máy rửa bát để giấm có thể văng ra ngoài trong quá trình rửa.

26. **Màu nhuộm trứng Phục Sinh.** Sau đây là một cách nhuộm trứng Phục Sinh thân thiện với môi trường. Hãy lấy những cây bút lông đầy màu sắc, đã khô mực và không độc hại, dốc ngược chúng vào ly nước, cho thêm một ít giấm, và bạn sẽ có màu nhuộm trứng hoàn hảo. Một điểm cộng nữa cho việc này là nó sẽ hồi sinh những cây bút lông của bạn một cách kỳ diệu.

27. **Tẩy tế bào chết.** Như bạn đã biết từ trang 15, nhiều sản phẩm tẩy tế bào chết mua tại cửa hàng có chứa vi nhựa gây hại cho bạn lẫn môi trường. Hãy tránh xa những sản phẩm không lành mạnh đó bằng cách tự làm hỗn hợp tẩy tế bào chết ưa thích của cư dân Andrea Drajewicz tại Ottawa. Hãy lấy 1 tách yến mạch thô cán dẹt, 1 tách baking soda, 3-4 thìa canh hạt hoa anh túc và 3-4 thìa canh vỏ cam khô. Cho tất cả vào máy và xay đến khi phần lớn yến mạch cùng vỏ cam được nghiền thành bột, sau đó bảo quản nó trong một hũ thủy tinh có nắp vặn. Để sử dụng, hãy trộn 1 thìa canh hỗn hợp bột này với một ít nước ấm trong tay bạn và mát xa nó lên mặt, tránh thoa vào vùng mắt. Rửa sạch bằng nước ấm và kết thúc với nước lạnh. Nếu da bạn bị khô, hãy trộn bột tẩy tế bào chết với dầu hạnh nhân ngọt hoặc hỗn hợp dầu cây nhựa ruồi và hạt jojoba thay vì nước. Nếu bạn có da dầu, hãy dùng "nước hoa hồng" chiết xuất từ cây phỉ cho bước kế tiếp.

28. **Màng bọc thực phẩm.** Bạn đã biết tại sao chúng ta phải tránh dùng màng bọc nilon rồi. Sau đây là hướng dẫn của Rebecca để làm vải bọc không thấm nước và có thể tái sử dụng: Hãy bắt

đầu với vải cotton dệt loại nhẹ. Khăn trải giường cũ, áo sơ mi cài nút và quần jeans mỏng phù hợp một cách hoàn hảo với việc này. Hãy cắt tấm vải thành nhiều miếng có hình dạng và kích cỡ như bạn muốn. Nếu bạn có kéo cắt răng cưa, hãy sử dụng nó để tránh làm tưa mép vải; nếu không, hãy tận hưởng các mép vải viền tua rua thật thời trang mà bạn sẽ có được theo thời gian. Làm nóng lò nướng đến 65oC hoặc ở mức cài đặt thấp nhất của nó. Phủ giấy nến lên khay nướng. Đặt một miếng vải của bạn lên giấy nến. Rắc hạt sáp ong hoặc vỏ bào từ nến sáp ong nguyên chất lên toàn bộ bề mặt vải, mục tiêu là phủ sao cho thật kín và đều. Đừng dùng quá nhiều sáp ong, nếu thấy thiếu thì bạn có thể thêm vào sau đó.

Đặt khay vào lò nướng trong khoảng tám phút hoặc đến khi sáp tan chảy và ngấm vào vải. Lấy khay ra khỏi lò ngay khi sáp tan hết. Nếu có vài vùng vải chưa được phủ kín, bạn chỉ cần rắc thêm sáp và cho lại vào lò để làm nó tan chảy. Khi toàn bộ miếng vải đã ngập trong sáp, hãy lấy nó ra khỏi lò và để nguội. Hãy dùng chúng để bọc các hộp đựng thực phẩm mà bạn cất trong tủ lạnh, khi tham dự bữa tiệc mà mọi người mang theo món ăn do mình nấu, lúc đi dã ngoại, hoặc để bọc bánh sandwich, trái cây đã gọt và các thực phẩm khác trong bữa trưa mang theo. Vải sáp ong cứng sẽ ấm lên và trở nên mềm dẻo hơn khi có sức nóng từ bàn tay bạn. Hãy cất chúng ở một nơi ấm áp trong nhà bếp của bạn. Nếu sáp bị hao mòn, bạn chỉ cần lặp lại quá trình trên. Khi không còn dùng được nữa, hãy thêm chúng vào thùng phân ủ của bạn.

29. **Nước lau/đánh bóng sàn.** Bạn có thể lau và đánh bóng sàn gỗ bằng một lần xịt dung dịch gồm 1 thìa xà phòng thực vật dạng lỏng pha trong nước nóng với 10 giọt tinh dầu ưa thích của bạn (chanh, bưởi, hoa oải hương, tràm trà). Hoặc bạn có thể sử

dụng nửa xô nước ấm với ¼ tách giấm và vài giọt tinh dầu.

30. **Đường nâu.** Có phải chỗ đường nâu của bạn bị vón cục vì bạn dùng nó không đủ thường xuyên không? Không cần mua nó vì bạn có thể làm đường nâu tươi bất cứ khi nào bạn cần. Để có một tách đường nâu nhạt, tất cả những gì bạn cần là 1 tách đường và 1 thìa canh rỉ mật. Hãy trộn tất cả với nhau và bạn sẽ có đường nâu nhạt! Còn với đường nâu đậm, bạn đoán đúng rồi đấy, bạn sẽ cần 2 thìa canh rỉ mật cho 1 tách đường trắng. Thế là xong!

31. **Ngôi nhà cổ tích.** Đúng vậy, chúng tôi tự làm chúng, ở những cái hốc bí mật nằm trong rừng lẫn khu vườn quanh thư viện công cộng địa phương của mình, và không một ngôi nhà cổ tích mua tại cửa hàng nào có thể sánh bằng. Chỉ các nàng tiên mới có thể tìm thấy chúng nép giữa cây cối. Đây là một dự án tuyệt vời để thực hiện với trẻ em và người lớn ở mọi lứa tuổi. Tại ngôi nhà nhiều thế hệ của Liesl ở New Hampshire, họ có truyền thống làm các tác phẩm nghệ thuật và ngôi nhà cổ tích dọc theo một con đường rừng. Đá, quả thông, lá, que gỗ, vỏ cây, thậm chí cả nấm, được sử dụng để tạo ra các bức mandala và ngôi làng cổ tích nhằm mang lại niềm vui cho những người đang trên đường đến hồ nước. Không cần vữa hay đinh, chỉ cần xây dựng chúng bằng các vật liệu tự nhiên mà bạn tìm được, những ngôi nhà cổ tích vốn không tồn tại lâu dài vì người ta cũng rất thích việc xây mới chúng khi tìm được vật liệu thay thế khi mùa thay đổi.

32. **Xà phòng giặt cho quần áo mỏng.** Hãy sử dụng nước rửa bát để giặt tay những món đồ mỏng của bạn, không cần chất tẩy rửa đặc biệt đâu.

33. **Sốt mayonnaise.** Hãy cho ¼ tách dầu ô liu nhẹ (màu nhạt và hương vị nhẹ nhàng), 1 quả trứng lớn, ½ thìa cà phê bột mù

tạt và ½ thìa cà phê muối vào máy xay hoặc máy xay cắt thực phẩm đa năng. Trộn đều, sau đó từ từ cho thêm một tách dầu ô liu nhẹ. Bạn đổ dầu càng chậm, sốt sẽ càng đặc sệt lại. Sau đó chầm chậm cho thêm nước cốt của nửa quả chanh. Hãy trữ nó trong một hũ thủy tinh có nắp đậy kín trong tủ lạnh và chỗ sốt mayonnaise này sẽ giữ được vài tuần.

34. **Chà bồn rửa.** Hãy cọ bồn rửa bát của bạn bằng baking soda và một ít nước cốt chanh. Nó là chất làm sạch tốt nhất đấy.

35. **Bình chiết xà phòng.** Hãy lấy một hũ thủy tinh nắp vặn có miệng rộng và đục một lỗ ở giữa hũ (chúng tôi dùng đồ mở hộp kiểu cũ cho việc này) sao cho nó đủ to để lắp vừa đầu vòi nhấn được tái sử dụng từ chai nước rửa tay. Sử dụng keo silicon để cố định vòi nhấn xuống cái lỗ ở giữa hũ và trám nhẵn các cạnh sắc xung quanh lỗ.

36. **Kem đánh răng.** Cho 1 tách baking soda vào một tô trộn nhỏ, sau đó thêm 2½ thìa cà phê muối biển mịn và trộn đều. Thêm ¼ thìa cà phê dầu bạc hà (hay chất chiết xuất hoặc loại dầu mà bạn chọn). Trộn đều. Thêm bột xylitol hoặc bột cỏ ngọt cho vừa miệng. Điều chỉnh theo ý bạn. Nếu bạn đã cho quá nhiều muối, hương liệu hoặc chất tạo ngọt, hãy thêm một chút baking soda, nếm lại lần nữa và thay đổi như bạn mong muốn. Trữ kem đánh răng thành phẩm trong một cái hũ nhỏ có nắp đậy kín. Lượng này đủ để đổ đầy khoảng ¾ bốn hũ thủy tinh đựng thạch có dung tích 118ml.

37. **Bơ hạt.** Chúng tôi cắt giảm chi phí bằng cách mua các loại hạt với số lượng lớn rồi nghiền chúng trong máy xay công suất cao để làm bơ hạnh nhân, lạc, hạt điều, hạt phỉ và hạt hướng dương. (Cách này chỉ hiệu quả với máy xay công suất cao hoặc máy xay cắt thực phẩm đa chức năng.) Bột hạnh nhân cũng là một sản

phẩm phổ biến và dễ làm với máy trộn bột.

38. **Sốt táo.** Vì có những cây táo, nên chúng tôi bắt buộc phải làm sốt táo. Công thức của chúng tôi rất dễ thực hiện và không sử dụng đường. Bạn chỉ cần cắt táo, vẫn giữ nguyên vỏ. Tách lõi táo (và giữ lại chúng để ủ phân bón hoặc làm giấm). Cho những miếng táo vào một nồi lớn và đổ nước xăm xấp. Thêm một thanh quế. Đậy nắp nồi và ninh trong 25-35 phút hoặc đến khi táo mềm. Cho chỗ táo mềm này vào máy xay thực phẩm hay đơn giản là nghiền chúng bằng một cái nĩa và bạn sẽ có sốt táo nguyên chất ngon lành! Chúng tôi cho sốt vào hũ thủy tinh nắp vặn và cấp đông cho mùa Đông.

39. **Dầu bôi trơn chống rỉ sét.** Vào lúc cấp bách, hãy dùng bất kỳ loại dầu ăn nào để buộc những cái bản lề cọt kẹt phải yên lặng.

40. **Bạt.** Hãy làm tấm bạt của riêng bạn từ bao nhựa dệt đựng thức ăn cho gà. Nếu thành phố bạn đang sống cũng hưởng ứng phong trào nuôi gà ở sân sau, vài người hàng xóm của bạn sẽ có những bao đựng thức ăn cho gà bền chắc mà họ sẽ rất vui khi được giải phóng chúng. Hãy cắt chúng ra và khâu chúng lại với nhau bằng máy may (thật nhanh gọn!), bằng tay (một dự án may vá tuyệt vời cho người mới bắt đầu, sử dụng kim lớn và chỉ dày) hoặc bằng băng keo (rất nhanh, nhưng hơi dính một chút). Chúng sẽ là những tấm bạt tuyệt vời để trải ra đất khi đi cắm trại, hứng mớ lộn xộn trong các dự án nghệ thuật hoặc dưới ghế ăn của bé, lót tô đựng thức ăn cho thú cưng hoặc phủ lên bất cứ thứ gì bạn muốn giữ khô ráo.

41. **Găng tay hở ngón.** Lần tới bạn bắt gặp một chiếc áo len bị gián nhấm hoặc đã tả tơi đến mức không sửa được, hãy biến nó thành găng ủ tay cho mình. Đầu tiên, hãy ép áo len lại bằng cách giặt một lần thật mạnh trong nước nóng với chút ít xà

phòng hoặc bột giặt (bạn có thể làm việc này bằng tay hoặc bằng máy; xem mô tả về cách ép sợi len ở trang 101). Một khi chiếc áo len được ép lại của bạn đã khô (cứ thoải mái cho nó vào máy sấy để tiếp tục o ép các sợi len), hãy cắt cho mình một đôi găng tay hở ngón: phần cửa tay của mỗi ống tay áo chắc chắn sẽ vừa với bàn tay ai đó, và nếu bạn cần một thứ lớn hơn, hãy cắt hai hình chữ nhật, mỗi hình đủ lớn để ôm vòng quanh lòng bàn tay, cổ tay và cẳng tay của bạn. Khâu mỗi hình chữ nhật thành một ống và chừa một khoảng hở dọc theo đường may cho ngón tay cái của bạn.

42. **Giẻ lau.** Chỉ là một lời nhắc nhở thôi, mọi người à, giẻ lau chỉ là một từ khác để gọi những món quần áo, khăn khố và ga giường mòn xơ cả chỉ thôi, bạn không bao giờ cần mua chúng đâu. Hãy giữ lại tất cả chúng trong một túi đựng giẻ lau để sử dụng trong gia đình.

43. **Áo bao cốc du lịch.** Đừng ném đi chiếc tất yêu thích của bạn khi nó đã vượt quá mức chỉnh sửa hoặc khi bạn không tìm được nửa kia của nó! Hãy cắt bỏ phần bàn chân (rồi tái chế nó cùng các sản phẩm dệt may) và sử dụng phần ống còn lại như một áo bao cốc du lịch tức thì. Cứ đơn giản là tròng nó vào bất kỳ chiếc cốc nào để giữ ấm đồ uống và giúp cho tay của bạn được thoải mái. Hai đầu bị cắt sẽ cuộn lên ngay lập tức, nên bạn không cần phải viền mép, khâu hay dán bất cứ thứ gì.

44. **Khử mùi.** Hãy trộn 2 phần dầu dừa lỏng với 2 phần baking soda và 2 phần bột ngô. Nếu dầu dừa của bạn bị đông đặc, hãy đặt nó ở nơi ấm áp để dầu mềm đi; không cần phải làm nó tan chảy. Thêm vài giọt tinh dầu ưa thích của bạn. Khuấy đều, sau đó múc chúng vào một hũ nhỏ có miệng rộng hoặc hộp đựng khác. Bạn có thể cất nó trong tủ lạnh nếu thích có

một bánh dạng rắn, hoặc giữ nó trong phòng tắm và dùng ngón tay để làm tan chảy một chút dầu từ hũ, rồi thoa một lớp mỏng lên phần dưới cánh tay, hay bất cứ điểm nào đổ mồ hôi. Loại khử mùi này không mang lại kết cấu, cảm giác và phản ứng giống như những loại lăn khử mùi tiêu chuẩn, nhưng nó thật sự hữu hiệu.

45. **Kẹo chocolate bark*.** Đây là một hoạt động mà chúng tôi rất yêu thích, đặc biệt là vào gần các ngày lễ, vì nó là một món quà thủ công theo mùa tuyệt vời. Hãy lót giấy nến hoặc giấy bạc đã phết bơ vào một khay nướng có vành. Chuẩn bị các nguyên liệu dùng để xếp lên mặt kẹo theo ý bạn: chúng tôi thích các loại hạt và trái cây sấy khô xắt nhỏ, các loại gia vị như quế và bạch đậu khấu, hoa oải hương hay cánh hồng tươi hoặc khô và một chút muối biển. Làm tan chảy loại chocolate mà bạn thích, có thể là chocolate đen, chocolate ngọt vừa hay chocolate sữa. Bạn có thể dùng hạt chocolate chip hoặc một thanh chocolate, bất cứ loại nào mà bạn thích nhất (và nếu bạn chọn một thương hiệu có chứng nhận thương mại công bằng và không sử dụng nô lệ, kẹo của bạn sẽ còn ngọt ngào hơn nữa). Bạn có thể dễ dàng làm tan chảy chocolate trong một tô thủy tinh với lò vi sóng: hãy đun nóng trong 30 giây, khuấy và lặp lại chỉ đến khi chocolate tan chảy. Đổ chocolate vào khay nướng đã lót giấy, nhanh chóng dàn kẹo ra sao cho nó mịn nhất có thể, lập tức xếp các nguyên liệu bạn đã chuẩn bị lên trên. Đặt khay vào tủ lạnh đến khi chocolate đông cứng, sau đó cắt thành những miếng vừa ăn và trữ trong hộp kín hơi trong tủ lạnh (hoặc cứ ăn hết chúng ngay lúc ấy; thế cũng được).

* Kẹo chocolate bark: Một loại kẹo chocolate được làm theo từng mảng, có phủ các loại hạt, trái cây sấy, kẹo trên mặt, được cắt ra thành miếng khi thưởng thức

46. **Đồ chơi cho mèo.** Nếu bạn không có tất em bé, hãy hỏi xin một chiếc trong nhóm cho đi địa phương của bạn. Ai đó chắc chắn sẽ có một chiếc tất lẻ lạc loài. Hãy nhồi bất kỳ loại vải vụn hoặc đồ độn nào khác mà bạn có sẵn vào đầy ⅔ chiếc tất em bé, thêm vài nhúm cỏ mèo khô, vài dải nilon từ túi đựng khoai tây chiên hoặc bao bì bánh kẹo, và một chiếc chuông kim loại nhỏ nếu có. Buộc kín đầu tất bằng một đoạn dây hoặc sợi len, chừa lại một phần tất không độn làm "đuôi." Hãy đưa nó cho em mèo của bạn hoặc làm hẳn một bộ sưu tập và gửi đến trạm trú ẩn cho động vật ở địa phương.

47. **Chất tẩy rửa mặt kính bếp.** Đây là một trong những mẹo vặt ưa thích của Rebecca để làm sạch các loại bếp có mặt kính. Hãy rắc kem tartar* lên mặt bếp, rồi đổ lên đó vài giọt oxy già sao cho vừa đủ để tạo thành một hỗn hợp mịn. Dùng khăn cọ thứ bột nhão này ra khắp mặt bếp trong khoảng một phút rồi sử dụng một miếng vải sạch và ẩm để lau hết bột nhão. Bạn cũng có thể sử dụng baking soda và oxy già để làm sạch bề mặt tráng men của bếp điện và bếp gas (nhưng đừng dùng chúng trên các nguyên tố kim loại). Lấp lánh thôi rồi!

48. **Dây giày.** Bạn không cần mua dây giày thêm một lần nào nữa. Hãy lấy một chiếc áo thun cotton trơn đã quá sờn không còn mặc được. Bắt đầu từ gấu áo, hãy cắt vát vào thân áo khoảng 4cm. Đặt kéo sao cho bạn có thể cắt một sợi dài song song với đường nẹp và đi kéo vòng quanh áo, đồng thời giữ cho dải thun của bạn có bề ngang rộng khoảng 4cm. Đừng lo lắng nếu bề ngang xê xích chút ít hoặc mép cắt không được sắc gọn một cách hoàn hảo. Hãy tiếp tục làm thế vòng quanh rồi vòng quanh áo và dừng lại để cắt rời dải thun khi bạn chạm tới tay áo. Cẩn thận vuốt dọc hết chiều dài dải thun đồng thời kéo nhẹ vải, như

* Tartar: Một loại bột có màu trắng và mịn, không phải chất tạo nở nhưng hỗ trợ quá trình nở khi làm bánh

thế sẽ khiến thun tự cuộn lại và giấu đi bất cứ sự không hoàn hảo nào ở mép hoặc bề ngang sợi dây. Hãy cuộn nó lại và bạn sẽ có sợi áo thun, hoàn hảo để làm dây giày và dây bốt, dây đa năng, "ruy băng" gói quà hay những món đồ đan móc dày cộm.



49. **Cà phê hòa tan ngon tuyệt.** Bạn có quen thuộc với những gói espresso/latte/mocha hòa tan dùng một lần, có thương hiệu đặc biệt và chỉ yêu cầu thêm nước nóng vào cốc không? Chúng tôi tự làm chúng bằng cách sử dụng bột espresso hòa tan, bột cacao không đường hoặc hỗn hợp chocolate nóng và sữa bột. Tất cả các nguyên liệu này đều có sẵn với số lượng lớn hoặc nằm trong hũ đựng bằng thủy tinh hay kim loại, nên nếu pha trộn các nguyên liệu theo khẩu vị của mình, bạn sẽ có thể tránh được bao bì nhựa dùng một lần, không bị hao tổn tiền bạc và có một tách cà phê chỉn chu để khởi động ngày mới. Hãy thử nghiệm để tìm ra hỗn hợp và tỷ lệ mà bạn thích nhất, sau đó đổ đầy nó vào một hũ nhỏ rồi để trong ngăn kéo văn phòng, xe hơi, túi xách hằng ngày hoặc dụng cụ cắm trại của bạn.

50. **Bọc sách.** Khi con gái Rebecca bắt đầu học cấp ba, cô đã để ý thấy rằng "không còn ai" bọc sách giáo khoa bằng túi giấy

đựng đồ tạp hóa. Rebecca bắt đầu công việc truyền lại kỹ năng quan trọng này cho con gái (trong lúc kể với con bé về việc cô phải mang những cuốn sách nặng như chì của mình lội bùn leo dốc hết năm dặm mỗi ngày ra sao... Bạn hình dung được mà). Nếu bạn chưa bao giờ học hoặc không nhớ cách làm, hãy hỏi người thủ thư địa phương hoặc tìm hướng dẫn trên mạng. Nó rất dễ dàng, nhanh chóng, giá cả phải chăng, có thể tùy chỉnh bằng các hình vẽ hoặc tác phẩm cắt dán tùy ý bạn và tốt hơn rất nhiều cho hành tinh của chúng ta so với loại bọc sách bằng vải tổng hợp co giãn trong dãy dụng cụ học tập của đại siêu thị ở địa phương bạn.

Chúng tôi mời bạn tự làm và sửa chữa

Chúng tôi có ba bài tập Tự làm và Sửa chữa cho bạn. Đây là cơ hội cho bạn chơi đùa với đủ các loại chữ R vui nhộn: Làm trẻ lại (Rejuvenate), Tái tạo (Remake), Cải tạo (Renovate), Làm mục rữa (trong phân ủ!), Sửa chữa (Repair), Tân trang (Refurbish), Bọc nệm lại (Reupholster), Phục hồi (Restore), Tái định dạng (Remodel), Sơn lại (Repaint), Tái cấu trúc (Reconfigure), Bọc lại (Recover), Thiết kế lại (Redesign) và Suy nghĩ lại (Rethink).

Đầu tiên, Tự làm: Hãy chọn một thứ để làm cho mình. Chọn từ danh sách của chúng tôi hoặc của bạn và tự thực hiện nó. Đây có thể là thứ gì đó ăn được, như một nồi lớn ớt khô hoặc nước dùng, hoặc thứ gì đó lâu bền, như áo bao bằng tất cho chiếc cốc du lịch của bạn. Đó có thể là thứ gì đó đơn giản (biến một cái tô lớn và vài viên đá nhẵn mịn thành bồn tắm cho chim) hoặc có thể phức tạp hơn (biến một pallet gỗ miễn phí thành bàn trà). Mấu chốt là tạo ra thứ gì đó mà bạn muốn hoặc cần và loại vài mặt hàng ra khỏi danh sách mua sắm của bạn bằng cách tự làm chúng. Nếu bạn đã sẵn là người tích cực chế tạo,

chúng tôi mời bạn làm thứ gì đó mới mẻ. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy bài tập này có thể khiến khả năng sáng tạo của bạn phát triển rần rần.

Tiếp theo, Sửa chữa. Hãy giải quyết một nhiệm vụ trong danh sách *Những thứ không có tác dụng cho lắm* của bạn. Một lần nữa, bạn có thể làm việc này đơn giản hoặc phức tạp ra sao tùy thích. Khâu lại góc bên trong của túi áo khoác (mũi khâu kiểu Frankenstein cũng ổn thôi, chẳng ai thấy chúng đâu), làm chân ghế hết lung lay, đi lại dây cho một cái đèn hỏng, khiến ngăn tủ quần áo trượt trở lại, sửa vòi nước bị rò hoặc nhỏ giọt, thực hiện kiểm tra bảo dưỡng hằng năm với hệ thống sưởi ấm, thông gió và điều hòa không khí. Mỗi loại sửa chữa trên đều có các hướng dẫn thực hiện miễn phí trên mạng (và có thể là trong ngân hàng chất xám của bạn bè bạn).

Cuối cùng, chúng tôi yêu cầu bạn đề nghị tự làm hoặc sửa chữa thứ gì đó cho người khác. Hãy loan tin rằng đây là cách có thể giúp chúng ta hoàn thành công việc, rằng chúng ta có khả năng giúp đỡ bản thân và mọi người sửa chữa nhiều thứ trong cuộc sống, rằng chúng ta có thể tự làm nhiều mặt hàng trong danh sách mua sắm của mình. Càng công khai việc mình tự làm và sửa chữa, càng bình thường hóa cách tiếp cận này, chúng ta sẽ càng tiêu dùng ít hơn và siêng năng hơn khi gặp phải những vấn đề lớn lao trong cuộc sống.

BƯỚC 6: CHIA SẺ, MƯỢN & CHO MƯỢN



Tôi tin vào sức mạnh của cộng đồng trong việc làm cho thế giới tốt đẹp hơn, tôi tin vào những người hàng xóm quen biết lẫn nhau và tôi tin rằng việc phụ thuộc ít hơn vào hàng hóa vật chất và nhiều hơn vào các mối quan hệ của chúng ta là một cách sống lành mạnh.

—Anastasia McAteer, Ocean Beach, California2

Một số người trong chúng ta có thể nghĩ rằng chia sẻ cũng giống như cho đi, nhưng chúng tôi tin rằng đó là một hành động khác biệt rõ rệt. Từ điển tiếng Anh Oxford cung cấp các từ đồng nghĩa với *chia sẻ*, như *tách ra* và *phân chia*, với định nghĩa sau: "cho người khác một phần của (thứ gì đó)." Theo cách hiểu này, chia sẻ ngụ ý rằng bạn có thừa ra để cho đi. Chúng tôi rất thích chia sẻ, vì khi xem xét kỹ lưỡng những gì mình đã giữ lại, đặc biệt là khi chú tâm đến việc không vứt bỏ mọi thứ, chúng tôi thấy mình có rất nhiều thứ để chia sẻ với người khác. Vì vậy, chia sẻ là một hành động bao gồm hai bước. Đầu tiên, bạn phải tạo ra hoặc giữ lại một tập hợp các món đồ và thứ hai, bạn sẽ chia phần để san sẻ những gì mình có. Trên thực tế, chúng tôi rất thích việc cố tình

giữ lại các món đồ chỉ để chia sẻ chúng và phân phát nhiều phần cho những người muốn có một ít. Chúng tôi cũng chia sẻ công khai để làm gương cho người khác noi theo, khuyến khích họ tạo ra những tập hợp các món đồ mà họ thường có rất nhiều, rồi chia sẻ sự dư dả của họ khi có nhiều thứ để phân phát.

Mượn và cho mượn rạch ròi hơn nhiều so với chia sẻ, và chúng tôi đã làm việc chăm chỉ để thuyết phục những người hàng xóm cùng mình tham gia vào một mô hình thư viện cho mượn có một không hai. Hầu hết những "thư viện vật dụng" mà chúng tôi biết đến ở Mỹ đều do các thành phố hoặc tổ chức thành lập và điều hành. Chúng được xây dựng theo mô hình thư viện công cộng truyền thống: họ mướn một tòa nhà, thuê nhân viên, mua các món đồ và nhập chúng vào một hệ thống theo dõi, sau đó người dân địa phương có thể đến vào những giờ quy định để mượn các vật dụng như thang hay dụng cụ sửa điện nước. Không thể phủ nhận việc đây là những nguồn tài nguyên hữu ích và quan trọng, nhưng chúng tôi muốn thêm một mô hình cho mượn khác vào những gì ta đang có. Nhiều người trong chúng ta có những món đồ mình muốn giữ nhưng không sử dụng mỗi ngày, những thứ chúng ta sẽ vui lòng cho mượn nếu quen biết và tin tưởng người mượn. Trước khi bắt đầu nhóm Không Mua Gì đầu tiên, chúng tôi đã thử nghiệm trên bản thân và mời cộng đồng tham gia cùng mình, lục lọi trong nhà để tìm những món đồ mà chúng tôi sẽ vui lòng cho bạn bè hoặc bạn bè của họ mượn dùng. Chúng tôi đã tạo ra một danh sách khổng lồ: lều, túi ngủ và đủ loại dụng cụ cắm trại; vali và các vật dụng du lịch khác; khăn ăn bằng vải, khăn trải bàn, đĩa ăn, âu đựng rượu punch, ly, đĩa bày trứng ác quỷ, khay bánh và các dụng cụ ăn tối khác; cờ đuôi nheo bằng vải, bộ đồ chơi tiệc trà và vật dụng cho các bữa tiệc khác; giỏ đi dã ngoại và thùng giữ nhiệt; máy xén mép cỏ, máy cắt cỏ, máy cắt cành, thang và máy cắt tỉa hàng rào; dụng cụ sửa chữa ô tô và nhà cửa; và còn nhiều nữa. Có rất nhiều vật dụng mà chúng ta sở

hữu và thấy hữu ích khi cần đến chúng, nhưng chúng lại nằm trong tủ quần áo và nhà để xe của ta phần lớn thời gian. Điều gì sẽ xảy ra nếu mỗi người chúng ta xem các vật dụng này như một nguồn tài nguyên địa phương, một bộ sưu tập tư nhân có sẵn để cho mượn, còn bản thân mình là người thủ thư với toàn quyền quyết định những quy tắc, ngày tháng mượn và việc sàng lọc người mượn? Điều gì sẽ xảy ra nếu mỗi người chúng ta đăng một danh sách các vật dụng và quy tắc của mình lên một trang trung tâm, để mọi người có thể tra cứu vật dụng và liên lạc trực tiếp với nhau? Chúng ta sẽ không cần đến một tòa nhà, nhân viên hoặc tài trợ; chúng ta sẽ dùng cái mình đã có, tận dụng tất cả mọi thứ và giảm mua sắm tập thể bằng cách chia sẻ những vật dụng có thể dễ dàng chia sẻ mà không gây ra tác động tiêu cực nào đến việc bản thân sử dụng các món đồ đó.

Chúng tôi yêu ý tưởng này! Phần lớn cộng đồng của chúng tôi rất bối rối: Thế quái nào chúng ta lại cho người xa lạ mượn những món đồ có giá trị? Điều gì sẽ buộc mọi người chăm sóc các vật dụng và trả lại chúng nguyên vẹn? Biết đâu họ sẽ mang trả về những thứ hỏng hóc hay không trả lại thì sao? Ý tưởng về thư viện cho mượn tự vận hành của chúng tôi xịt hơi vì chúng tôi chưa tính đến yếu tố quan trọng nhất của việc chia sẻ: Lòng tin.

Hóa ra lòng tin lại chính xác là thứ lớn lên trong nền kinh tế cho tặng địa phương. Mỗi khi một người lạ trao hoặc nhận một món quà, những người có vẻ "xa lạ" đột nhiên lại được gắn kết với nhau thông qua sự hào phóng và lòng tin được xây đắp. Người lạ hóa người quen rồi trở thành bạn bè và ý tưởng cho một người bạn mượn chiếc khay sứ từ bà dì cố Dori của bạn không hề khiến bạn ngần ngại. Vâng, đôi khi đồ đạc bị hư hỏng, nhưng bạn bè sẽ đề nghị sửa chữa hoặc thay thế những gì họ làm hỏng, lỗi lầm được thấu hiểu và tha thứ vì mối quan hệ với người bạn của bạn quan trọng hơn một tay cầm máy xén cỏ bị sút hay chiếc đĩa sứt mẻ.

Chúng tôi thấy ý tưởng ban đầu về thư viện cho mượn cá nhân của mình thành hiện thực trong các nhóm Dự án Không Mua Gì dưới dạng một chức năng hoàn toàn bình thường của mối quan hệ được xây dựng giữa những ai trao tặng cho nhau. Trao đi thứ chúng ta không cần hoặc không muốn rất dễ dàng so với việc cho mượn cái chúng ta muốn có hay cần, nhưng con người sở hữu một khao khát bẩm sinh là chăm sóc những ai chúng ta quen biết và tin tưởng. Chia sẻ là dấu hiệu của một mạng lưới cho đi khỏe mạnh và là trái tim của Không Mua Gì.

Tạo ra Cộng hòa Sẻ chia

Ben Williams bắt đầu dự án của anh, Cộng hòa Sẻ chia của Tương lai, trong lúc làm việc tại một trang trại ở khu vực Montreal, nơi anh được trả công bằng nông sản cho sự đóng góp của mình. Anh thấy mình có dư dả thực phẩm để ăn từ mớ rau củ kiếm được và rằng anh muốn chắc chắn rằng có thể chia sẻ chúng với người khác, thay vì ném chúng trở lại vào đống phân ủ ở trang trại. Ben biết rằng số rau củ mướt mát đó có thể nuôi sống người dân Montreal. Theo một phóng sự của CBC, Ben đã thiết lập "cửa hàng" tại một công viên công cộng3 và trưng bày khoản "thu nhập" đầy màu sắc của mình cho mọi người cùng thấy: cà rốt màu cam thon thon đẹp mắt, cải bó xôi và cải cầu vồng xanh sẫm và những hộp đầy ắp cà chua bi đỏ mọng. Ban đầu, mọi người chỉ lướt qua, không biết chắc ý định của anh là gì, nhưng ý tưởng này nhanh chóng được yêu thích một khi họ nhận ra thực phẩm được lấy miễn phí! Chẳng mấy chốc, người ta đã đều đặn tìm đến anh để làm phong phú bữa ăn hàng tuần của họ.

Thử nghiệm của Ben là một thành công lớn. Ben đã viết một bản tuyên ngôn về dự án trên trang Facebook của mình như sau:

"Ý tưởng về một nền văn hóa chia sẻ chân chính rất đơn giản nhưng

lại thâm sâu. Có vẻ ngây thơ là thế, nhưng nó giải quyết nhiều vấn đề quan trọng bao gồm tính bền vững, ý thức chung của chúng ta về cộng đồng, sự kết nối và những hệ quả tiêu cực khác của 'nền kinh tế tăng trưởng vô tận.' Việc định lượng là bất khả thi, nhưng nếu chúng ta gieo trồng nền văn hóa chia sẻ chân chính, cho dù chỉ một chút, vậy là chúng ta đã tạo nên những cộng đồng tử tế hơn, bền vững hơn rồi. Trong một giới hạn nào đó, chúng ta có thể thay đổi căn bản nền kinh tế, cách chúng ta đối xử với Trái Đất, cũng như cách chúng ta kết nối với nhau và với cộng đồng của mình."

Chúng tôi hoàn toàn đồng tình với những quan điểm này. Ben đã thành công tác động đến cuộc sống của mọi người và cho họ thấy rằng chúng ta có thể chia sẻ một cách miễn phí. Kế hoạch của anh là đi khắp Canada, sống và làm việc tại các trang trại, đồng thời tiếp tục thử nghiệm Cộng hòa Sẻ chia của mình để cho mọi người thấy rằng, một sự thay đổi căn cơ khỏi việc mua sắm và tiêu dùng là khả thi với sự hiện diện của thực hành chia sẻ rộng rãi.

Nền kinh tế cho tặng và hành động cho đi của cá nhân sẽ thúc đẩy việc tái sử dụng, chia sẻ và cho mượn, nhờ vậy mà giúp cắt giảm rác thải. Đã đến lúc khám phá sức mạnh của việc chia sẻ, mượn và cho mượn, cũng như cách nó có thể giúp đỡ bạn trong hành trình Không Mua Gì. Bạn có thể chia sẻ những tài nguyên nào mà mình tiếp cận được? Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi tìm ra đấy.

TÌNH YÊU GĂNG TAY LÀM VƯỜN CỦA LIESL

Lần đầu tiên tôi chú ý đến găng tay là khi các con tôi học lái xe đạp, lịch bịch chạy đi một cách hơi ngớ ngẩn và chậm chạp. Chúng tôi liên tục nhìn thấy găng tay bị mất nằm bên đường và quyết định

nhặt chúng lên. Cứ thế từng cái một, trong vài ngày, chúng tôi đã thu thập được hai mươi đôi! Chúng tôi sống trên một hòn đảo có đầy những người làm vườn, làm nông nhiệt thành và một chuyến tham quan vườn tược nổi tiếng thế giới mang tên Bainbridge in Bloom (Bainbridge Mùa Hoa Nở). Thời tiết làm vườn kéo dài 12 tháng nơi vịnh Puget Sound này mang tới cho chúng tôi bốn mùa đào đất và quá nhiều găng tay rơi vãi bên vệ đường.

Trong những năm qua, chúng tôi đã thu thập được hàng trăm đôi găng tay, cộng thêm hàng trăm chiếc lẻ đang chờ đợi nửa kia của mình. Thay vì để những chiếc găng tay này bị lãng phí, chúng tôi giặt sạch và gửi chúng đến Kathmandu để bảo vệ bàn tay của những người nhặt rác. Cuộc sống của một người nhặt rác rất khó khăn và nhiều người là những đứa trẻ chưa đến tuổi thiếu niên. Những đứa trẻ này cùng rất nhiều người lớn kiếm sống bằng cách nhặt nhạnh trong đống rác của người khác để gom đủ túi nilon và chai nước gửi đến Ấn Độ tái chế. Đó là một kế sinh nhai tử tế, nhưng lại nằm trong nhóm có điều kiện làm việc tồi tệ nhất trên hành tinh.

Đa số các người nhặt rác không hề có găng tay và một số người chỉ đeo một chiếc, vì đó là tất cả những gì họ có. Họ nhặt tay không trong đống mảnh kính vỡ lẫn với phân người để tìm con mồi của mình và biện pháp bảo vệ tốt nhất mà họ có thể có nằm trên tay họ (nếu có thêm một cái khẩu trang cũng chẳng hại gì). Hơn 200 người nhặt rác làm việc tại bãi rác của thành phố cách Kathmandu khoảng 80km. Nhiều trẻ em nhặt đồ nhựa từ sông Bagmati cũng như trên đường phố ở Kathmandu. Việc có một hoặc hai chiếc găng tay có thể cứu một đứa trẻ khỏi bị nhiễm trùng, bệnh truyền nhiễm và bệnh kiết lỵ vốn luôn hiện diện ở nơi này.

Và thế là dự án găng tay, hay như con trai tôi gọi là "Tình yêu Găng tay Làm Vườn," đã ra đời. Những chiếc găng tay làm vườn nằm bên đường của chúng tôi, thông thường sẽ mốc meo trong các mương nước, đã trở thành một nguồn tài nguyên cho những người

cần biện pháp bảo vệ vệ sinh cơ bản ở phía bên kia hành tinh. Chỉ việc nhặt chúng lên, không tốn kém bất cứ thứ gì của bất cứ ai, rồi chúng tôi giặt sạch, bỏ chúng vào những chiếc túi dây rút và tận tay trao gửi chúng trong các chuyến đi đến Nepal. Khi trận động đất mạnh 7,8 độ richter xảy ra ở Nepal vào năm 2015, chúng tôi thấy rằng mọi người, hàng triệu người, cần găng tay làm việc để nhặt nhạnh trong đống đổ nát.

Đây chỉ là một ví dụ về việc chia sẻ và tái sử dụng theo mục đích khác một cách sáng tạo. Những chiếc găng tay bị bỏ đi và đánh mất tại một quốc gia này đã tìm thấy những bàn tay chăm chỉ ở một quốc gia khác.

Bước 6: Chia sẻ

Khi đã Không Mua Gì một cách chủ động, bạn làm gì với toàn bộ thời gian mình có được khi không mua sắm? Chúng tôi cố gắng thay thế thời gian mình dành để mua sắm bằng thời gian dùng cho việc tự làm, sửa chữa và chia sẻ. Đây là một phương pháp làm sâu sắc hơn trải nghiệm Không Mua Gì của bạn và kéo dài thời gian không mua sắm, đồng thời đóng góp lại cho cộng đồng theo những cách có ý nghĩa.

Dưới đây là một số cách để giúp bạn bắt đầu. Có rất nhiều phương pháp chia sẻ và những thể thức đa dạng của các ý tưởng sau đây tồn tại trên khắp thế giới. Bạn có thể mô tả chúng theo cách riêng của mình và giới thiệu vài ý tưởng trong số này cho cộng đồng không?

1. **Tổ chức một buổi chia sẻ quần áo**. Chúng tôi không gọi chúng là những buổi trao đổi, vì thật lòng mà nói, phần lớn mọi người có hàng tấn quần áo mà họ muốn bỏ đi và chỉ cần vài món đồ để biến đổi tủ quần áo của họ. Trao đổi ngụ ý giao dịch một đổi một và ý tưởng của chúng tôi là tập hợp mọi người lại với

nhau để họ có thể tự do chia sẻ. Hãy bảo mọi người mang theo bất kỳ món quần áo nào họ đã không còn mặc nữa, và đặt tất cả lên một cái bàn. Bạn có thể phân loại chúng hoặc cứ để mọi người tìm kiếm trong hàng đống quần áo. Sẽ rất thú vị khi làm thế ở nhà ai đó hoặc vào một ngày nắng ráo trong công viên công cộng. Bạn sẽ bị ấn tượng trước tất cả những món đồ mới hay ho sẽ về nhà cùng bạn. Vài nhóm có một người điều phối, người này sau đó sẽ lấy toàn bộ số quần áo còn sót lại và biến chúng thành một đợt luân chuyển cho những ai đã bỏ lỡ sự kiện.

2. **Bắt đầu một câu lạc bộ bữa ăn.** Hãy tập hợp một nhóm bạn thích nấu nướng và bắt đầu một câu lạc bộ bữa ăn. Cách làm này đưa việc nấu nướng theo từng mẻ lớn lên một cấp độ mới và làm phong phú bữa ăn của bạn trong khi bạn chỉ sử dụng một công thức trong căn bếp của chính mình. Vì vậy, nếu các bạn có năm người, hãy làm năm phần lasagna chẳng hạn và nhận lại bốn phần ăn nhà khác nấu cho gia đình mình! Nếu các thành viên trong nhóm của bạn có đủ không gian để trữ đông, sẽ thật tuyệt khi làm việc này hằng tháng và chọn nấu những loại thực phẩm vẫn ngon dù bị đông lạnh. Mọi người sẽ nấu ăn vào cùng một ngày (Chủ Nhật dường như là lựa chọn phổ biến nhất), sau đó gặp nhau để đồng loạt trao đổi thức ăn thành phẩm. Mỗi người tham gia sẽ về nhà với một chồng món chính cho tháng tới, bất cứ khi nào họ cần một bữa ăn nhà nấu thì chỉ việc hâm nóng là xong. Bạn cũng có thể làm thế với thực phẩm tươi sống, chỉ cần chỉ định một ngày cho mỗi người để họ nấu ăn với số lượng lớn. Ai lại không muốn tạm nghỉ nấu nướng trong vài buổi tối cơ chứ?

3. **Tổ chức một đợt luân chuyển đồ đạc.** Đợt luân chuyển là một tập hợp các vật dụng mà bạn gửi đến cộng đồng của mình để mọi người chuyền tay nhau, lấy cái họ muốn và bổ sung vào đó. Ví dụ, chúng tôi thường tạo ra một bộ sưu tập quần áo trẻ

em theo những kích cỡ cụ thể. Nhưng đợt luân chuyển cũng có thể được tạo ra cho quần áo nam và nữ, đồ trang điểm, dụng cụ nhà bếp và đồ chơi.

4. **Tạo một nhóm chia sẻ vườn tược.** Khi Liesl mới chuyển đến đảo Bainbridge, cô đã thành lập nhóm Island Garden Share (Chia sẻ Vườn Trên Đảo), nơi cô mời mọi người đến nhà mỗi tháng một lần, mang theo những cây lâu năm, cành giâm và gốc rau từ khu vườn của họ để chia sẻ với cả nhóm. Mỗi người tham gia sẽ ra về với những giống cây và rau mới để trồng trong vườn nhà họ. Đó là dạng bữa tiệc mà người tham gia mang theo cây cối từ vườn nhà để chia sẻ với nhau và tiết kiệm cho mọi người rất nhiều tiền bạc khi họ bắt đầu những luống cây lâu năm mới của mình. Một lợi ích đi kèm khác sao? Đó là cách tốt nhất để gặp gỡ những người có chung đam mê trồng cây lâu năm và rau quả với mình!

5. **Lượm lặt.** Đến mùa thu hoạch, bạn hãy tìm những cây táo, bụi mâm xôi, dây nho, cành lê hay bất kỳ loại rau trái nào mọc trên đất công mà thường sẽ bị phí hoài, hãy hái lượm nông sản từ chúng và chia sẻ với mọi người.

6. **Tạo một "Cửa hàng Không Mua Gì, chia sẻ miễn phí vào dịp lễ."** Chúng tôi đã vận hành một cửa hàng miễn phí vào dịp lễ trong nhiều năm, một bữa tiệc mà mọi người mang đến những món đồ xứng đáng được dùng làm quà tặng, và trẻ em lẫn người lớn có thể lấy bất kỳ thứ gì họ muốn để trao cho các thành viên trong gia đình cùng bạn bè. Ai nấy đều về nhà với những ôm đầy ắp quà tặng dành cho ngày lễ hội.

7. **Xây dựng một Thư viện Nhỏ Miễn phí.** Thư viện Nhỏ Miễn phí đã tồn tại được nhiều năm và chúng quả là một món quà thật oách để trao tặng thế giới. Bạn hãy làm một chiếc hộp nhỏ, chống

chịu thời tiết tốt, chứa được sách và đặt nó ở cuối đường lái xe vào nhà hoặc tại một vị trí an toàn khác mà những người hàng xóm của bạn có thể tiếp cận (hành lang căn hộ là một lựa chọn hoàn hảo, với sự cho phép từ người quản lý tòa nhà). Mọi người sẽ đến lấy cuốn sách họ thích và bổ sung vào bộ sưu tập. Hãy ghé thăm littlefreelibrary.org để biết toàn bộ chi tiết, bao gồm các kế hoạch xây dựng và bản đồ những Thư viện Nhỏ Miễn phí trên toàn cầu.

8. **Bắt đầu một thư viện vật dụng.** Các thư viện cho mượn không chỉ dành cho sách báo! Chúng tôi đã thấy các thư viện công cụ, hạt giống, đồ gia dụng và quần áo xa xỉ, tất cả đều bắt đầu dưới dạng một nguồn tài nguyên tại chỗ đầy tính sáng tạo để những người hàng xóm chia sẻ với nhau. Hãy chọn một hoặc nhiều món đồ mà bạn muốn, như khăn ăn bằng vải cho các sự kiện (món này giúp tránh được rất nhiều rác thải giấy), dao nĩa bằng kim loại, ly rượu, đĩa, dụng cụ cắm trại, giày trượt tuyết, máy giặt thảm, vân vân… và những người hàng xóm sẽ cảm ơn bạn. Thư viện vật dụng là một nguồn tài nguyên đô thị phổ biến và các nền kinh tế cho tặng phục vụ cho việc phân tán quyền lực của chúng, nghĩa là mỗi chúng ta có thể trở thành người trông nom một hoặc nhiều món đồ và cho mượn chúng, thay vì để cộng đồng quản lý một không gian cho tất cả các vật dụng nọ. Hãy chọn món đồ mà bạn muốn cho mượn, thông báo cho mọi người biết điều đó và trở thành người để họ tìm tới khi muốn có vật dụng rất cần thiết đó.
9. **Thiết lập một chiếc hộp miễn phí của cộng đồng.** Cũng giống như Thư viện Nhỏ Miễn phí, đôi khi mọi người cứ đặt một chiếc hộp miễn phí có thể chống chịu thời tiết ra cho người đi đường đóng góp vào và lấy đi từ đó. Chiếc hộp miễn phí trở thành nơi tụ họp và nguồn gốc của những câu chuyện tuyệt vời.
10. **Tạo một đội "xe đạp miễn phí"** và để mọi người tự do đạp

xe từ nơi này đến nơi khác. Chúng tôi đã làm điều đó và sơn dòng chữ "hãy lái tôi" lên những chiếc xe đạp.

11. **Bắt đầu một hội chợ Fix-It (Hãy-Sửa-Nó).** Những hội chợ này rất cần thiết! Việc tập hợp các kỹ sư, thợ lắp ráp, thợ điện, thợ mộc, thợ may và thợ nề của địa phương cho hội chợ Hãy-Sửa-Nó có thể có thể giúp ích rất nhiều trong việc ngăn chặn đồ đạc tiến vào bãi chôn lấp. Có thể bạn đã có một nơi như thế ở gần bên, nên chỉ cần gõ "Café Sửa chữa" hoặc "Hội chợ Hãy-Sửa-Nó + [thành phố hoặc vùng của bạn]" vào trình duyệt và chờ xem điều gì sẽ xuất hiện.

12. **Mơ mộng về cuộc phiêu lưu của bạn và mượn những gì bạn cần.** Nếu bạn muốn thử trượt tuyết nhưng không có ván trượt, cứ hỏi mượn một cái! Khi bạn cho người khác thấy rằng việc hỏi xin là hoàn toàn bình thường, họ sẽ noi gương bạn và làm điều tương tự. Bây giờ mọi người có thể chèo thuyền, chèo kayak, trượt ván và đi xe đạp mà không phải mua tất cả các thiết bị. Thậm chí chúng tôi còn thành lập một nhóm Facebook có tên là Buy Nothing Travelers' Network (Mạng lưới Những Người Lữ Hành Không Mua Gì), nơi các thành viên của mạng lưới Dự án Không Mua Gì có thể kết nối với những thành viên trên khắp thế giới để mượn đồ đạc khi họ đến thăm thành phố hoặc thị trấn của nhau. Nó cũng cho phép họ để lại những món đồ mà có thể họ đã mua nhưng không tiện mang theo khi trở về nhà. Bạn có thể làm điều này trên quy mô cá nhân bằng cách kích hoạt mạng lưới bạn bè của bạn bè của bạn để tìm người chia sẻ bất cứ khi nào bạn đi du lịch.

13. **Bắt đầu một thư viện kỹ năng trong nền kinh tế cho tặng địa phương hoặc thông qua các mạng xã hội của bạn.** Hãy hỏi mọi người về điểm mạnh của họ, lĩnh vực mà họ muốn

được nhờ vả để giúp đỡ mọi người, tạo ra một danh sách ai giúp được chuyện gì và để việc chia sẻ kỹ năng bắt đầu!

14. **Tạo ra một sáng kiến Không Mua Gì cho việc trở lại trường học.** Hãy khuyến khích cộng đồng của bạn góp chung các vật dụng thông thường mà học sinh cần có để quay lại trường học. Hầu hết các gia đình đều thừa mứa những thứ này và một số công ty sẽ sẵn lòng đóng góp đồ dùng văn phòng như bút mực, bút chì, bìa lá, bìa kẹp tài liệu, kéo, đồ bấm kim, kim bấm, tẩy, phiếu mục lục và bìa ba còng. Nếu bạn thu thập các vật phẩm này suốt một năm, bạn có thể tổ chức một đêm chia sẻ để chuẩn bị trở lại trường học cho các gia đình đến lấy những gì họ cần. Việc mua thêm những món đồ này trong khi chúng có đầy rẫy trong thành phố của mình là hoàn toàn không cần thiết.

15. **Bắt đầu một "Phiên Chợ thật sự thật sự miễn phí" hằng tháng.** Minneapolis có một phiên chợ miễn phí thành công và mang lại lợi ích cho nhiều gia đình. Bạn cũng có thể bắt đầu một phiên chợ như thế tại thành phố hoặc thị trấn của mình. Phiên chợ Really Really Free (Thật sự Thật sự Miễn phí) của Minneapolis tại Công viên East Phillips rất được yêu thích. Mọi người quyên góp các vật dụng họ không cần nữa và lấy những gì họ cần. Đây là những gì họ đăng lên tờ báo địa phương để lan tỏa thông tin: "Mọi thứ ở đây đều MIỄN PHÍ: hãy đem cho cái bạn muốn cho và lấy đi những gì bạn muốn nhận. Thực phẩm, âm nhạc và người bầu bạn cũng được chào đón tương tự như các món đồ. Hãy tận hưởng một buổi chiều trong nền kinh tế cho tặng! Xin vui lòng xem mọi thứ như một món quà và làm ơn lấy về bất kỳ thứ gì bạn đã mang đến mà không có ai nhận."

16. **Có một buổi trao đổi đồ dùng trượt tuyết/chạy xe đạp/tập thể thao.** Vào mùa Đông, bạn có thể tổ chức một buổi trao

đổi đồ dùng trượt tuyết thường niên cho các gia đình để cho đi đồng thời nhận lại ván trượt, gậy chống, mũ bảo hiểm, giày trượt, quần áo mùa Đông, bốt, vân vân. Và vào mùa Hè, bạn có thể làm điều tương tự với xe đạp, mũ bảo hiểm, giày trượt patin, ván trượt, dụng cụ cắm trại, ba lô, thuyền kayak, ván chèo, vân vân... Vào mùa Thu, một cuộc trao đổi khác có thể trang bị cho bọn trẻ chơi bóng đá, lacrosse, bóng bầu dục, khúc côn cầu, bóng chuyền cùng tất cả các môn thể thao có tổ chức sắp xuất hiện và đòi hỏi đồng phục, giày đinh, vân vân... Trẻ em mang chật giày dép và mặc chật áo quần rất nhanh, bạn không cần mỗi năm đều mua mới!

17. **Là người sửa chữa của cộng đồng.** Bạn có đặc biệt giỏi sửa thứ gì đó không? Nếu bạn có một kỹ năng sửa chữa đặc biệt, hãy nói ra để mọi người đều biết. Nó là một cách tuyệt vời để kết bạn ngay lập tức. Debi Baker, một thành viên Không Mua Gì ở California, rất thích sửa máy may. Cô thu thập những chiếc máy cũ bị hỏng mà chẳng ai màng đến, sửa lại và rồi đem cho chúng. Chúng tôi biết vài thợ sửa xe cũng rất thích tân trang xe đạp để giải phóng chúng lần nữa. Paonia, Colorado có một tập thể tuyệt vời bao gồm những người yêu xe với đam mê dạy người khác cách sửa chữa và bảo dưỡng xe máy. Đó là một mô hình cho bất kỳ cộng đồng nào, đang chờ đợi để được nhân rộng trên toàn thế giới. Có lẽ bạn cũng có một kỹ năng sửa chữa siêu cường nào đó mà bạn có thể chia sẻ thì sao?

18. **Tổ chức một sự kiện chia sẻ sách.** Hãy mời bạn bè cầm theo những cuốn sách họ đã đọc xong và khuyến khích họ chọn một hoặc hai cuốn từ chồng sách chung để mang về nhà. Và theo tinh thần này, xin bạn hãy chia sẻ cuốn sách này khi đọc xong nó. Vì vậy, bạn hãy vui lòng đem cho, cho mượn, mượn nó, thậm chí quyên góp và khuyến khích người nhận chia sẻ

cuốn sách và viết ý tưởng chia sẻ của riêng họ vào lề giấy để những ý tưởng này có thể được lan truyền một cách rộng rãi và tự do.

19. **Có một bữa tiệc đồ chơi.** Hãy thu thập những món đồ chơi mà con bạn đã chơi chán vào một cái hộp hoặc giỏ, và ở tiệc sinh nhật cho bé kế tiếp, hãy mời các vị phụ huynh khác mang theo đồ chơi mà con họ đã chơi chán và khuyến khích mọi người đổi đồ chơi mới!

20. **Làm vườn chung và chia sẻ nông sản.** Nếu bạn có không gian trồng trọt, hãy biến nó thành một khu vườn chung của khu phố. Làm vườn là một công việc tốn thời gian nhưng cây cối sẽ tươi tốt nếu được chăm sóc thường nhật. Việc chia sẻ đất đai và công việc sẽ gia tăng sản lượng, từ đó mang thực phẩm và niềm vui đến với nhiều người hơn. Bạn cũng có thể đóng góp nông sản dư thừa của mình vào giỏ hàng Grow Free (Trồng trọt Miễn phí), một phong trào xuất sắc với những chiếc xe đẩy đầy màu sắc bắt đầu ở Úc, nơi mọi người chia sẻ phần nông sản dư thừa của họ và lấy những gì họ cần từ xe đẩy. Hãy tìm một Giỏ hàng Miễn phí gần bạn ở trang growfree.org.au hoặc bắt đầu một giỏ hàng cho cộng đồng của bạn. Ý tưởng này của nước Úc xứng đáng được nhân rộng trên khắp thế giới.

Vẫn không nghĩ ra cách nào để bắt đầu chia sẻ trong cộng đồng của mình? Đây là một ý tưởng mà mỗi người chúng ta đều có thể thực hiện. Chúng tôi thu thập vài thứ mà mình dùng để tạo ra các món quà đặc biệt, đem cho người thường xuyên sử dụng chúng hoặc tặng những ai không thể tiếp cận các món đồ này. Chúng tôi tin rằng mỗi chúng ta đều có thể làm điều này.

Đây là một ví dụ. Thùng rác tái chế của địa phương chúng tôi không nhận giấy bạc. Vì vậy, cô bạn Jane Martin của chúng tôi đã quyết định trở thành người "quản lý giấy bạc". Cô đặt một cái xô trước nhà để

mọi người có thể vứt giấy bạc của họ vào đó. Cứ sau vài tháng, Jane lại mang chúng đến một doanh nghiệp mua bán vụn kim loại đồng ý trả tiền cho chỗ giấy bạc của cô! Jane cũng có tài năng làm đồ trang sức rất đặc biệt. Trong suốt một năm, Jane thu thập hạt cườm và đủ các loại trang sức từ cộng đồng. Cô đã thiết lập sáu địa điểm bỏ trang sức trên đảo để mọi người để lại những chiếc hoa tai lẻ ngẫu nhiên, trang sức cũ của bà, chuỗi hạt bị hỏng hoặc đơn giản là kho trang sức cá nhân mà họ đã đeo chán. Từ đó, Jane và những học trò học làm trang sức của cô mới tạo ra các tác phẩm tuyệt đẹp cho những người phụ nữ sống ở "nhà tạm lánh" dành cho nạn nhân bạo lực gia đình. Những món trang sức mới là cơ hội cho cộng đồng mang cái đẹp tới cho người phụ nữ như một sự an ủi và trân trọng.

50 thứ chúng tôi chia sẻ

Chúng tôi là những nhà sưu tập nhiều thứ và mỗi thứ đều có một mục đích trong thế giới này. Dưới đây là 50 thứ chúng tôi chia sẻ để làm ví dụ cho những gì mọi người có thể làm. Bạn sẵn lòng quản lý dòng rác thải nào? Có rất nhiều dòng rác thải có thể mang lại lợi ích cho bạn và cộng đồng của mình! (Với những ai có xu hướng tích trữ, hãy nghĩ đến việc tập trung vào một vài thứ và buông bỏ số còn lại. Hãy chọn những món đồ trọng tâm của bạn và rồi giải phóng số còn lại bằng cách tặng những người muốn có chúng).

1. **Găng tay làm vườn.** Hãy thu thập số găng tay mà bạn tìm được như Liesl phía trên để chia sẻ với những người bạn làm vườn hoặc cho các nhân công trong công trình cộng đồng.

2. **Kính râm.** Chúng tôi thu thập kính râm, ngay cả khi chúng bị trầy xước chút ít và Liesl mang chúng đến Himalaya để tặng những người khuân vác cùng dân làng địa phương thường xuyên bị chói tuyết. Chúng rất nhẹ và dễ vận chuyển.

3. **Nến và sáp nến.** Chúng tôi làm rất nhiều nến (xem trang171). Những cây nến thật lớn. Chúng tôi lấy sáp vụn từ những cây nến cháy dở của mọi người và nâng cấp chúng thành nến mới. Việc này rất dễ làm, rất vui khi thực hiện cùng bọn trẻ và không mất của chúng tôi thứ gì, còn những cây nến thành phẩm lại là những món quà tuyệt vời. Khi chúng tôi không cần thêm nến cho mình, một tổ chức phi lợi nhuận địa phương phục vụ những người trưởng thành bị thiểu năng trí tuệ sẽ thu thập sáp vụn của chúng tôi cho việc kinh doanh mồi lửa của họ.

4. **Tất lẻ.** Trẻ con trong các trường học ở địa phương chúng tôi thường thu thập tất cho người vô gia cư và chúng tôi phát hiện ra rằng ngay cả việc hỏi xin tất lẻ từ các gia đình là rất hiệu quả. Bọn trẻ ghép những chiếc tất lẻ lại với nhau và đưa chúng đến nơi cư trú dành cho người vô gia cư ở gần đó.

5. **Phong bì chống sốc.** Đây là những thứ rất tốt để dự trữ vì nhiều cá nhân và doanh nghiệp có thể tái sử dụng chúng thay vì mua mới.

6. **Nắp chai bia và chai nước bằng kim loại.** Các nghệ sĩ trong cộng đồng của chúng tôi muốn lấy những vật này. Nên chúng tôi giữ chúng trong một chiếc giỏ treo tại khu vực tái chế của mình và khi giỏ đầy, chúng tôi sẽ mang nó đến xưởng của một người bạn nghệ sĩ.

7. **Nút bần.** Vật này cũng được giữ lại trong một chiếc giỏ và gửi đến các nghệ sĩ (bạn có thể lên Pinterest để xem những tác phẩm handmade tuyệt đẹp làm bằng nút bần) hoặc chương trình tái chế của Liên minh Bảo tồn Rừng Bần tại nhà máy rượu địa phương của chúng tôi.

BẢO TỒN NÚT BẦN CỦA BẠN

Bần là một vật liệu có thể tái tạo và tái chế. Việc tái chế không chỉ ngăn nút bần của bạn đi đến các bãi chôn lấp, mà còn có thể giúp biến nút bần thành vật liệu lót sàn và các sản phẩm hay ho khác như giày. Các tổ chức như ReCORK hoặc Liên minh Bảo tồn Rừng Bần có thể hướng dẫn bạn đến nơi tái chế gần nhất. Một số siêu thị, cửa hàng rượu, quán cà phê và vườn nho sẽ thu nút bần của bạn, vì họ có quan hệ đối tác với Cork ReHarvest. Những cánh rừng bần của Bồ Đào Nha là một trong những hình thức nông-lâm kết hợp bền vững lâu đời nhất trên thế giới. Chúng đã được khai thác từ thế kỷ thứ 13 và việc thu hoạch bần không đòi hỏi phải chặt cây. Việc mua các loại rượu vang sử dụng nút bần tự nhiên thay vì nút nhựa sẽ giúp duy trì những cánh rừng này và môi trường sống đa dạng về mặt sinh học của chúng, vốn cần được bảo vệ liên tục. Nhưng làm sao bạn biết loại rượu nào có nút bần tự nhiên? Có một ứng dụng cho việc đó! Chúng tôi yêu ứng dụng do ReCORK giới thiệu và có tên gọi là CORKwatch này. Hãy tìm kiếm loại rượu ưa thích của bạn và chờ xem bạn thu được điều gì. Ví dụ, Kendall-Jackson có một loại rượu chardonnay ủ lâu năm dùng nút bần tự nhiên, nhưng loại chardonnay hằng ngày của họ lại dùng nút nhựa. Để khiến việc phân loại rượu vang tự nhiên trở nên dễ dàng hơn nữa, Liên minh Bảo tồn Rừng Bần đã đề ra một phương pháp nhận diện nằm trên chính chai rượu và đang được một số nhà máy rượu sử dụng: nếu bạn thấy trên chai rượu có một quả cứng, điều đó có nghĩa là nút chai được làm từ vật liệu tự nhiên.

8. **Sách thiếu nhi.** Trong nhiều năm, chúng tôi đã thu thập những cuốn sách thiếu nhi để gửi đến sáu *Thư viện Màu nhiệm của Trẻ em Yeti* do gia đình Liesl thành lập ở Nepal.

9. **Vỉ xốp đựng thịt và cá.** Các nghệ sĩ và giáo viên rất thích những tấm xốp vì chúng có thể được sử dụng để khắc các thiết kế làm tranh in. Hãy rửa sạch, phơi khô và giữ lại những vật này để bạn có thể chia sẻ chúng với các trường học, bảo tàng, trại hè và nhóm thanh thiếu niên. Chúng tôi chia sẻ mút xốp của mình với bảo tàng nghệ thuật địa phương, nơi thường xuyên sử dụng chúng cho các lớp học làm tranh in. Kinda Parsons ở Virginia, một thành viên của Nhóm Không Mua Gì Toàn cầu, cũng chia sẻ chúng: "Tôi không còn ngần ngại khi nói: "Xin chào!" với một giáo viên tại trường nghệ thuật và hỏi: 'Bạn có thể sử dụng những vỉ nilon mà tôi nhận được từ cửa hàng tạp hóa kèm bữa tối ăn nhanh ưa thích của mình không?" Các vật dụng trước đây bị bỏ vào thùng tái chế hoặc thùng rác giờ lại được tái sử dụng hết lần này đến lần khác.

10. **Dụng cụ học tập.** Hãy bắt đầu một kho dụng cụ học tập để chia sẻ với giáo viên của bạn. Hỏi các giáo viên về những dụng cụ họ thường xuyên mua sắm và sử dụng mà bạn có thể đơn giản là thu thập giúp họ, chẳng hạn như bút chì, bút mực, bút màu, chì màu, bìa ba còng, kéo, bút lông, dây thun, đinh ghim và nhãn dán. Một số thành viên của cộng đồng dự trữ những dụng cụ học tập tiêu chuẩn này rồi chia sẻ chúng với các gia đình vào đầu năm học. Ở đầu phía Nam của đảo Bainbridge, một nhà kho được dùng để chứa dụng cụ học tập mà các gia đình chia sẻ với nhau vào cuối tháng Tám để không ai phải mua chúng. Ai cũng góp phần.

11. **Hoa.** Hãy chia sẻ những bông hoa được cắt từ vườn nhà bạn. Ai cũng thích hoa tươi mà.

12. **Thú nhồi bông.** Những con thú nhồi bông có thể có một số cuộc đời mới như sau: hãy liên hệ với các viện dưỡng lão,

khu bệnh sa sút trí tuệ, trung tâm chăm sóc trẻ em, trạm trú ẩn dành cho động vật, nghệ sĩ hay văn phòng bác sĩ, và bạn gần như đã chắc chắn tìm được nhà mới cho các con thú nhồi bông của mình.

13. **Trò chơi.** Giống như trên. Thượng nghị sĩ của bang chúng tôi, Christine Rolfes, giữ một bộ sưu tập các trò chơi và đồ chơi Không Mua Gì được đều đặn làm mới trong một chiếc giỏ bên ngoài văn phòng của bà cho những đứa trẻ đi cùng bố mẹ đến Tòa nhà Quốc hội để gặp bà. Bà là một hình mẫu tuyệt vời cho các cử tri của mình.

14. **Hũ thủy tinh.** Nếu bạn tích trữ chúng và truyền tin ra ngoài, rất có thể ai đó sẽ muốn dùng chúng cho một dự án.

15. **Nắp chai nhựa.** Một số chương trình sẽ tiếp nhận hoặc các nghệ sĩ sẽ sử dụng chúng.

16. **Trang sức và hạt cườm.** Chúng tôi có vài chiếc hộp được đặt trong thị trấn để tiếp nhận đồ trang sức và hạt cườm cho dự án đồ trang sức gửi nhà tạm lánh của phụ nữ do người bạn Jane Martin tạo ra. Thậm chí chúng còn nhận cả những món trang sức đã hỏng và hoa tai lẻ cặp. Đồ trang sức được làm sạch, phân loại, sửa sang, tái tạo, đóng gói và trao cho những người phụ nữ ở nhà tạm lánh.

17. **Móc treo.** Nhiều người rất vui khi có thêm móc treo bằng nhựa hoặc gỗ và các cửa tiệm giặt khô ở địa phương chúng tôi thường rất mừng nếu nhận được những chiếc móc bằng kim loại.

18. **Pallet gỗ.** Sản phẩm này rất được ưa chuộng! Nếu bạn có bao giờ có pallet từ việc giao hàng, đừng vứt chúng đi, hãy chia sẻ chúng. Chúng tôi đã tạo ra các nhà chơi cho bé từ pallet gỗ, còn những người khác đã sử dụng chúng để làm hàng rào, dự án

nghệ thuật, dự án vườn tược, đồ nội thất và hàng trăm thứ khác.

19. **Máy ảnh, máy quay phổ thông và máy quay chuyên dụng.** Những vật dụng này rất tuyệt đối với sinh viên ngành phim và nhiếp ảnh. Các trường học địa phương cũng luôn vui vẻ khi nhận được các thiết bị chụp ảnh và quay phim.

20. **Hạt giống.** Cộng đồng của chúng tôi có một vài lựa chọn cho việc chia sẻ hạt giống. Một cách thân mật, mọi người tụ họp vào mùa Đông khi không có gì mọc trong vườn nhà, trừ cải xoăn, và chúng tôi chia sẻ hạt giống với nhau. Một số người thu thập và lưu giữ những loại hạt giống mà mình đã thu hoạch rồi sấy khô trong mùa sinh trưởng; những người khác chia sẻ các gói hạt giống mà họ biết là mình sẽ không bao giờ gieo trồng. Thư viện công cộng trong vùng của chúng tôi có một thư viện hạt giống, nơi mọi người cũng có thể đóng góp và nhận lấy hạt giống.

21. **Màng xốp bong bóng.** Chúng tôi giữ lại hết màng xốp bong bóng vụn cho các nghệ sĩ và doanh nghiệp địa phương, những người thường sẽ ra ngoài mua đúng thứ màng xốp bong bóng mà chúng tôi đã vứt đi. Cứ dự trữ những tấm màng xốp mà bạn tích lũy rồi tìm một ai đó muốn tái sử dụng chúng. Những người đang đổi chỗ ở sẽ rất biết ơn khi nhận được chúng.

22. **Thùng.** Trên hòn đảo quê hương của chúng tôi, đạo đức tái sử dụng mạnh mẽ đến mức có một nhóm trực tuyến chỉ chuyên chia sẻ vật tư vận chuyển như thùng hộp, màng xốp bong bóng, túi khí, hạt xốp chèn hàng và giấy gói các sản phẩm dễ vỡ. Số lượng các gia đình dọn lên đảo và rời đi hằng năm khá lớn, bao gồm những gia đình trẻ đến đây để tận dụng môi trường học tuyệt vời và người nghỉ hưu dọn đi khi con cái họ rời nhà. Đừng vứt bỏ vật tư vận chuyển và đóng gói, ai đó ở gần bạn có thể sử dụng chúng được đấy!

23. **Gốm sứ và thủy tinh vỡ.** Các nghệ sĩ tranh khảm sẽ muốn lấy chỗ gốm sứ và thủy tinh vỡ của bạn cho những dự án của họ.

24. **Sơn nhà, dung dịch nhuộm màu và dầu.** Khi hoàn thành một dự án sơn phết, chúng tôi biết rằng mình luôn có thể chia sẻ những gì còn lại với bất cứ ai đang bắt tay vào các dự án nhà cửa của họ.

25. **Chậu hoa bằng nhựa.** Một số nông dân tại chợ nông sản thích lấy những cái chậu 10cm của chúng tôi. Một số vườn ươm cũng sẽ nhận những chậu hoa mà bạn không muốn giữ.

26. **Họa cụ.** Sơn, cọ vẽ, kim tuyến, con dấu, mực và keo luôn được chào đón trong các lớp học, nhà trẻ, viện dưỡng lão và bảo tàng cho trẻ em.

27. **Giấy báo.** Chúng tôi biết một người phụ nữ thường xuyên cần giấy báo để nhóm lửa vào mùa Đông. Hãy nhớ hỏi xung quanh để xem có ai có thể sử dụng giấy báo để nhóm lửa, làm vườn, thực hiện các dự án nghệ thuật hoặc huấn luyện chó con không nhé.

28. **Lá cây.** Chuồng gà ở sân sau trở nên kinh khủng trong những tháng mùa Đông ẩm ướt, nên chúng tôi luôn cần thêm lá cây để có thể xúc đầy lá cho vào trong đó. Còn trong mùa hè, thảm lá khô rụng tự nhiên của chúng tôi sẽ hoạt động như một lớp phủ cho khu vườn, làm giảm số lần chúng tôi cần tưới nước. Hãy hỏi trước khi vứt đi chỗ lá cây của bạn, một người hàng xóm có nuôi trồng động vật hoặc thực vật có thể sẽ cần đến chúng.

29. **Que gỗ.** Chúng tôi gặp nhau nhờ những que gỗ: trong một nhóm Freecycle (Vòng tròn Miễn phí), Rebecca từng đề nghị cho đi những que gỗ liễu cong cong tuyệt đẹp từ cây liễu ở sân sau nhà cô. Bất cứ ai đủ táo bạo để nghĩ đến việc cho đi những

que gỗ chắc chắn là một người đáng để gặp gỡ. Và giờ chúng tôi ở đây, cùng nhau viết một cuốn sách. Nên bạn sẽ không bao giờ biết được những món đồ kỳ lạ mà mình chia sẻ có thể kết nối bạn với ai và truyền cảm hứng cho bạn làm gì trong tương lai.

30. **Hạt hút ẩm silica gel.** Silica gel là một trong những vật liệu mà ít ai hiểu rõ. Dù trên bao bì có ghi: "Không được ăn, hãy vứt đi," nhưng điều đó không có nghĩa là chúng độc hại. Rất có thể bạn đã cho một ít vào miệng hoặc chà xát khắp cơ thể mà không hay biết, vì nó được sử dụng trong vài loại kem đánh răng và sản phẩm tẩy da chết. Silica gel là một chất hút ẩm trơ không độc hại và nó sẽ làm khô bất cứ thứ gì ở gần nó. Nó có rất nhiều công dụng, và do đó, đáng để bạn suy nghĩ lại về việc vứt các gói nho nhỏ ấy đi. Chúng tôi thu thập và chia sẻ chúng mỗi 6-12 tháng với các nghệ sĩ và những người hiểu được tính linh hoạt của chúng. Sau đây chỉ là vài công dụng hay ho ưa thích của chúng tôi cho các gói nhỏ tiện dụng này: hãy để chúng chung với dụng cụ ăn bằng bạc của bạn. Nó làm chậm quá trình xỉn màu. Đặt chúng trong túi máy ảnh của bạn cùng với ống kính để giữ cho thiết bị của bạn khô ráo. Hãy đặt hạt hút ẩm vào các hộp ảnh và bản kính mà bạn lưu trữ để bảo quản chúng được lâu hơn. Áo khoác phao và túi ngủ phao của bạn sẽ được hưởng lợi từ vài gói hút ẩm để ngăn hơi ẩm xâm nhập. Hãy đặt vài gói hút ẩm vào chung với chỗ hạt giống làm vườn của bạn để giữ cho chúng khô ráo. Và cho một ít vào chỗ bột giặt khô số lượng lớn của bạn để nó không bị vón cục. Nó có tác dụng đấy!

31. **Con giống SCOBY cho trà kombucha.** SCOBY là món quà sẽ liên tục nhân bản chính nó hết lần này đến lần khác. Nó là nguyên liệu làm kombucha tuyệt đối cần thiết để có được những chất bổ dưỡng dạng sủi. SCOBY là "con giống" giúp lên men trà và đường thành kombucha. Nó còn sống và vẫn tiếp tục phát

triển mỗi khi bạn làm một mẻ mới, nên việc cho đi con giống SCOBY dôi ra của bạn là một điều thiết thực đối với những người làm kombucha. Con giống SCOBY không ngừng tăng trưởng của Liesl đã giúp nuôi dưỡng thói quen làm kombucha trong hàng tá gia đình.

32. **Quần áo.** Có vô số cách để chia sẻ quần áo, cứ xem tất cả các đề xuất của chúng tôi về những bữa tiệc và đợt luân chuyển quần áo la rõ. Đây là một trong những món đồ dễ chia sẻ nhất vì tất cả chúng ta đều mặc chúng và quần áo trẻ em rất nhanh chật!

33. **Vườn tược.** Chia sẻ khu vườn của bạn sao? Chắc chắn rồi! Có một số cách để làm việc đó. Bạn có thể mời một người bạn cùng tham gia làm vườn trong một mùa bằng cách chia sẻ mảnh vườn của mình với họ, điều đó có nghĩa là bạn cũng sẽ chia sẻ việc chăm bón, đồng nghĩa với việc giảm bớt một chút gánh nặng cho bạn. Sarah Steinberg ở Oregon chia sẻ khu vườn của cô theo một cách khác. Đây là cách cô thực hiện việc đó: "Chúng tôi trồng hoa quả, rau củ và thảo mộc ở sân trước và khuyến khích hàng xóm đến thăm khu vườn nếu họ cần thứ gì đó cho bữa tối hoặc chỉ muốn có một món ăn vặt nhân lúc đi ngang qua đó. Đặc biệt, đứa con chưa đến tuổi đi học của tôi rất thích việc thằng bé có thể chỉ chỗ quả chín cho người hàng xóm."

34. **Thực phẩm dễ hư hỏng.** Bạn đã bao giờ rời khỏi nhà vài tuần lễ và vẫn còn một ít thực phẩm dễ hỏng trong tủ lạnh mà người khác có thể ăn không? Barb Short ở Key Largo chọn cách chia sẻ chúng: "Khi chúng tôi sắp vắng nhà vài ngày, tôi sẽ mang chỗ nông sản/thực phẩm dễ hỏng không thể để lâu đến thế cho một người hàng xóm nhờ họ dùng giúp. Tôi cũng chia sẻ các sản phẩm mua một tặng một theo cách tương tự vì chúng tôi chỉ có hai người và tôi không cần một túi khoai tây 11kg... Những

người hàng xóm luôn đáp lại những ân tình nho nhỏ này hoặc cho tôi các giống cây từ vườn nhà họ mà tôi không có trong khu vườn của mình."

35. **Bữa tối.** Hãy nhân đôi khẩu phần bữa tối của bạn và chia sẻ nó với một người nào đó. Natale Rochlin ở Seattle chia sẻ các bữa ăn của mình theo cách như sau: "Tôi thường nhân đôi công thức nấu ăn và nấu bữa tối cho hàng xóm của mình, một bà mẹ và con trai cô ấy. Cô ấy cũng thường nấu ăn cho tôi và gia đình tôi! Thật vui khi ăn thức ăn do một người khác nấu, nhưng việc đó càng vui hơn nữa vào những đêm bạn nhận được một bữa tối bất ngờ khi thật sự không muốn nấu nướng hay không có gì để ăn."

Kären Ahern của đảo Bainbridge đưa việc này tiến thêm một bước. Cô không chỉ chia sẻ thức ăn mà còn khuyến khích người khác chia sẻ nó, gần như gieo hạt giống chia sẻ vậy: Thứ Bảy tuần rồi, trước khi rời thị trấn, tôi đã rất vui khi tặng một người hàng xóm 1,8kg salad bắp cải mình làm vào tối hôm trước. Tôi đã nhờ người hàng xóm nọ vui lòng chia sẻ nó với một người cô ấy không quen thân và bảo người đó vui lòng mang một ít salad bắp cải cho những người sống ở bên kia đường mà cô ấy chưa gặp mặt. Tất cả họ đều có salad bắp cải ngon tuyệt cho bữa tối, nhưng kết quả tốt nhất là hai người hàng xóm ở cách nhau một con đường cuối cùng đã gặp gỡ nhau sau ba năm! Đúng là điều này cần tới cả một ngôi làng và việc chia sẻ thức ăn quả là màu nhiệm.

36. **Sách.** Liesl có một nhà nghỉ mà cô cho thuê trên Airbnb và ở đó, cô đã đặt một Thư viện Nhỏ Miễn phí trong một cái giỏ để khách trọ lấy những cuốn sách họ yêu thích và để lại những cuốn họ đã đọc xong. Hãy tìm Thư viện Nhỏ Miễn phí gần bạn

nhất (xem trang 178) và đặt sách của mình vào đó để người khác cũng có thể thưởng thức chúng. Bạn cũng có thể chọn cách làm ngẫu hứng; Rebecca thích để lại sách ở những nơi mà chúng sẽ trở thành điều bất ngờ thú vị cho những người xa lạ, với một ghi chú bên trong như sau: "Vâng, đây là một cuốn sách miễn phí chỉ dành cho bạn nếu bạn muốn lấy nó."

37. **Vải vụn.** Luôn luôn có ai đó có thể sử dụng những thứ này, như người ghép vải, những người thích nhận vải vụn để làm chăn ghép vải thủ công. Giáo viên mỹ thuật và giáo viên mầm non cũng thích dùng vải vụn cho các bức tranh ghép đa phương tiện.

38. **Khăn và ga trải giường.** Trạm trú ẩn cho động vật hoang dã của chúng tôi sẽ nhận khăn và ga trải giường ở bất kỳ hình dạng nào, dù chúng có bị rách rưới hoặc lấm bẩn hay không. Nhiều trạm trú ẩn cho thú cưng cũng sẽ vui mừng đón nhận được những vật dụng này.

39. **Túi đựng bánh snack.** Ở Anh, chúng được gọi là gói bim bim, nhưng bất kể bạn biết đến chúng dưới tên gọi nào, hầu hết các túi đựng bánh snack đều có màu bạc giống nhau và có thể là những túi quà tặng tuyệt vời. Việc biến chúng thành những túi quà tặng sáng bóng rất dễ dàng: Hãy lộn trái túi đựng bánh snack của bạn và làm sạch nó bằng nước rửa bát để loại bỏ hết dầu mỡ. Phơi khô túi. Sau đó tái sử dụng mặt màu bạc làm túi quà tặng theo phong cách Mylar*.

40. **Hộp sữa.** Pinterest có hàng tá ý tưởng về cách tái sử dụng gần như mọi sản phẩm trên đời. Các nhà xây dựng giàu tính sáng tạo đang sử dụng hộp sữa như một phần vật liệu cách nhiệt cho tường nhà và các công trình mới.

* Mylar: Màng nhựa mỏng tráng bạc phản quang, thường được dùng làm vật liệu phản chiếu và trang trí

41. **Đồ chơi nhỏ, bi ve và đồ chơi búp bê.** Chúng tôi có một hũ thủy tinh trong chạn để giữ những vật mình tìm thấy và biết rằng đó là thứ bọn trẻ muốn được giáo viên "thưởng cho" ở trường, như các mô hình bé xíu, ô tô làm từ hộp diêm, rối ngón tay, đồ chơi nhỏ và bộ phận của chúng. Khi hũ đầy, chúng tôi gửi nó cho các giáo viên tiểu học ưa thích nhất của mình, nhiều người trong số họ giữ một túi đồ chơi rút ngẫu nhiên cho những học sinh có biểu hiện xuất sắc trong lớp. Rebecca thường mang vài viên bi trong ví và giấu chúng quanh thị trấn ở những nơi vừa tầm với của người trưởng thành để thắp sáng một ngày của một em bé nào đó, như một cách tưởng niệm và tôn vinh yêu cầu từ người bạn quá cố Emily của cô.

42. **Tạp chí.** Khi bạn có một kho tạp chí mà mình yêu thích, hãy chia sẻ chúng. Thư viện công cộng của chúng tôi có một chương trình để họ lấy tạp chí của bạn đặt tại sảnh cho người khác mượn đọc trong một quý. Tiền thu được sẽ được góp vào việc vận hành thư viện.

43. **Đồ dùng vệ sinh.** Chúng tôi luôn giữ lại những đồ dùng mà mình không bao giờ sử dụng rồi chuyển chúng đến nhà tạm lánh cho phụ nữ ở gần đó.

44. **Hộp đựng sản phẩm từ sữa.** Hộp sữa chua hoặc hộp bơ bằng nhựa là thứ mà các giáo viên hỏi xin khá thường xuyên cho những dự án khoa học STEM*. Bạn có thể gom góp hộp nhựa thành một chồng và xem liệu cộng đồng của mình có thể sử dụng chúng hay không.

45. **Túi vải có thể tái sử dụng.** (Xem trang 99 để biết cách làm chúng.) Hãy mang chúng đến ngân hàng thực phẩm ở địa

* STEM là viết tắt của các từ Science (khoa học), Technology (công nghệ), Engineering (kỹ thuật) và Maths (toán học). Giáo dục STEM về bản chất được hiểu là trang bị cho người học những kiến thức và kỹ năng cần thiết liên quan đến các lĩnh vực khoa học, công nghệ, kỹ thuật và toán học.

phương bạn. Những người bảo trợ sẽ cảm kích việc có một chiếc túi có thể tái sử dụng cho nông sản của họ.

46. **Chai thuốc** (Chai đựng thuốc viên theo toa màu cam hổ phách). Người ta dùng những chai nhựa này làm đủ mọi việc, như sử dụng chúng để trữ diêm không thấm nước khi đi cắm trại, làm một bộ may vá mini, cất tai nghe mà bạn để trong ba lô hoặc ví, hoặc đổi mục đích sang đựng thảo mộc và gia vị. Một số người sẽ hỏi xin chúng trong nhóm cho tặng ở địa phương của bạn. Hãy tích trữ những chai thuốc của bạn rồi đề nghị cho chúng khi bạn đã có lượng đủ dùng cho một dự án.

47. **Xe đạp.** Bạn không bao giờ cần phải vứt xe đạp đi. Ngay cả khi chiếc xe bị hư hỏng đến mức vô phương cứu chữa, các bộ phận của nó vẫn có thể được sử dụng. Hãy liên lạc với những câu lạc bộ và cửa hàng xe đạp ở địa phương bạn, vì thường sẽ có một số thợ sửa xe thích khai thác chiếc xe cũ của bạn để lấy các bộ phận hoặc tân trang nó hoàn toàn.

48. **Săm xe.** Bạn đã bao giờ nhìn thấy một chiếc bóp tiền, ví cầm tay hoặc thắt lưng làm từ săm xe chưa? Hãy giữ lại săm xe của bạn và đem chúng cho một người thợ thủ công có thể tái sử dụng chúng.

49. **Bạt.** Chúng tôi luôn chuẩn bị sẵn sàng các tấm bạt dư để phục vụ vô số công dụng. Ở nhà, chúng tôi dùng chúng cho đủ mọi việc trong suốt chín tháng mưa dầm trên đảo. Chúng tôi thích chuẩn bị chúng sẵn sàng để cho người khác mượn. Chúng tôi cho những người hàng xóm bị cây cối ngã đổ lên nhà và xe vào mùa bão mượn bạt, chúng tôi đã gửi nhiều tấm bạt đến các cộng đồng ở xa hơn (chúng tôi không mong đợi nhận lại số bạt này; chúng được cho mượn không kỳ hạn) để giúp mọi người phục hồi sau những cơn lở đất, động đất và bão bùng. Bạt là

một trong những món đồ vật chất đầu tiên mọi người hỏi xin khi họ mất đi nhà cửa và của cải, để họ có thể lấy nó làm nơi trú ẩn cho bản thân hoặc cho số đồ đạc ít ỏi đầu tiên mà họ thu nhặt được sau thảm họa.

50. **Kính mắt.** Bạn sẽ chẳng bao giờ cần vứt đi món đồ này. Hãy giữ lại các cặp kính bạn không cần nữa và mang chúng đến bác sĩ mắt gần nhất. Họ sẽ biết nơi nào cần kính mắt nhất. Liesl thường mang những cặp kính đến Nepal để chia sẻ với những người dân không thể tiếp cận các biện pháp chăm sóc mắt.

Danh sách này không đầy đủ, nhưng nó làm sáng tỏ cách thức mà những món đồ tiêu dùng này có thể thoát khỏi số phận bị quẳng ra bãi rác và được người dân, các tổ chức phi lợi nhuận cùng công ty tái sử dụng theo những cách sáng tạo. Cùng nhau, chúng ta đang giúp các cá nhân và tổ chức trên không phải mua mới những vật liệu này, đồng thời ngăn chặn chúng xâm nhập vào dòng chất thải rắn của mình. Cắt giảm và tái sử dụng luôn luôn vượt trội hơn tái chế.

Cắt giảm và tái sử dụng luôn luôn vượt trội hơn tái chế.

Chúng ta còn có thể làm gì để chia sẻ nhiều hơn và giúp mọi người Không Mua Gì? Chúng ta có thể mượn và cho mượn, tạm thời chia sẻ vật dụng của mình với bạn bè cùng hàng xóm để họ không phải mua mới và rồi lại tiếp tục cất chúng vào kho. Hãy nghĩ về những thứ chúng ta có trong nhà để xe và tủ quần áo, trên kệ, vốn không được sử dụng vào phần lớn thời gian trong năm. Chúng là những món đồ mà chúng ta cho mượn nhiều hơn một lần, một thư viện vật dụng (và quà tặng bản thân) lâu bền, có thể được cho mượn nhiều lần, giúp chúng ta tiết kiệm tiền bạc, không gian và tài nguyên thiên nhiên.

50 thứ chúng tôi mượn và cho mượn

1. **Vật dụng tổ chức tiệc.** Cho mỗi lớp trong trường tiểu học ở địa phương bạn, hãy bắt đầu một thư viện vật dụng không chất thải bao gồm các dụng cụ, đĩa, cốc và khăn ăn có thể tái sử dụng. Chúng tôi trữ những vật này với số lượng đủ dùng cho một lớp học trong một thùng. Việc này sẽ ngăn phụ huynh gửi những dụng cụ ăn dùng một lần cho các bữa tiệc của lũ trẻ và dạy cho trẻ bài học về cách quản lý tài nguyên chung bên cạnh chỗ bánh cupcake sinh nhật của chúng. Đôi bên đều có lợi!

2. **Cốc cà phê.** Bạn có thể là người quảng bá cho những buổi cà phê cộng đồng! Cộng đồng trên đảo của chúng tôi không thiếu những chiếc cốc cà phê. Hội phụ nữ, câu lạc bộ Rotary* và mọi loại hình tổ chức sự kiện đều có những bộ cốc hơn 50 cái để ai cũng được tiếp caffeine tử tế trong cuộc họp. Hoặc bạn hãy bắt đầu một chương trình cốc mang đi miễn phí ở tiệm cà phê địa phương để không ai phải sử dụng cốc dùng một lần.

3. **Vật dụng tổ chức tiệc cho bé.** Mũ sinh nhật, băng giấy màu và quà tặng khách dự tiệc luôn là các lựa chọn tốt để truyền lại cho những ai có ý định tổ chức tiệc sinh nhật cho con trong tương lai gần. Chúng tôi đã chia sẻ và dùng lại rất nhiều vật dụng tổ chức tiệc khi con mình còn nhỏ mà chẳng có ai để ý.

4. **Lều và dụng cụ cắm trại.** Chồng của Liesl làm việc cho North Face, nên gia đình họ dễ dàng có được những chiếc lều tốt và rất sẵn lòng cho những người cắm trại thiếu thiết bị mượn chúng. Những chiếc lều may mắn này dành phần lớn mùa hè cho những cuộc phiêu lưu với các gia đình khác nhau để khám phá Tây Bắc Thái Bình Dương. Bếp lò, túi ngủ, đệm lót, tấm bạt, dây nhảy bungee, hộp đựng chống gấu trộm thực phẩm: hãy cho những

* Câu lạc bộ Rotary: Một tổ chức hữu nghị quốc tế, kết nối doanh nghiệp và các nhà lãnh đạo trong ngành để phục vụ công tác nhân đạo và thúc đẩy hòa bình thế giới

nhà thám hiểm tương lai mượn bất cứ thứ gì bạn có. Các vật dụng này cũng hữu ích vào những lúc mất điện, giông bão và những khi khó khăn khác.

5. **Giày trượt tuyết, ván trượt, giày trượt, trang phục và dụng cụ cho các hoạt động đặc biệt.** Không phải ai cũng cần mua riêng một bộ đồ và việc cho mượn có thể giúp một người bạn tiết kiệm chi phí thuê nó. Khi những đôi giày trượt tuyết bị chật, các con của Liesl đã giữ lại chúng để cho các gia đình muốn ra dãy Olympic khám phá một chút mượn dùng. Bộ đồ lặn từ ngày còn hướng dẫn chèo thuyền kayak của Rebecca đã chứng kiến nhiều năm được bạn bè cô, những người đang tiến vào vùng nước lạnh lẽo ở địa phương để chèo thuyền, lặn và lướt sóng, sử dụng. Thứ gì đang chiếm chỗ trong tủ quần áo của bạn lại có thể hữu dụng cho người khác? Một bộ quần áo trượt tuyết? Thiết bị lặn?
6. **Túi dây rút và vali.** Liesl cho các sinh viên đại học đang dọn đến ký túc xá vào đầu học kỳ mượn những chiếc túi dây rút mà cô không sử dụng. Vali thường chỉ bỏ không giữa các chuyến đi, hơn nữa rất cồng kềnh, nên bạn hãy chia sẻ nó trong cộng đồng của mình để nó có thể đi đó đây một cách hữu ích thay vì để chúng chiếm dụng không gian.
7. **Máy khâu.** Rebecca có một chiếc máy khâu xách tay đơn giản mà cô cho mọi người mượn để sửa nhanh quần áo. Điều này giữ cho máy hoạt động tốt (chúng sẽ vui vẻ hơn khi không nằm không và bám đầy bụi), đồng thời giữ cho quần áo được sửa sang và sử dụng trong toàn cộng đồng.

DÊ VÀ ONG

Bạn có thể chia sẻ gần như bất cứ thứ gì nếu bạn sáng tạo, kể cả những con dê. Vâng, những con dê! Chúng tôi biết có những người cho hàng xóm mượn dê để giúp dọn dẹp bụi gai và các loài xâm lấn. Những con dê được cho ăn miễn phí, còn người làm vườn nhận được sự giúp đỡ dọn sạch các giống cây khó đối phó mà không phải trả tiền. Chúng tôi cũng biết những người nuôi ong đặt tổ ong trong các khu vườn cộng đồng ở địa phương và vườn cây ăn quả công cộng. Những con ong được nuôi dưỡng bằng mật và phấn hoa trong vườn sẽ giúp chúng sản xuất nhiều mật ong hơn, trong khi khu vườn lẫn vườn cây ăn quả được thụ phấn và cải thiện sản lượng thực phẩm.

8. **Thiết bị y tế:** Nạng, nẹp chân, giày đi bộ không bó bột, xe lăn, gậy chống, ghế tắm, xe đẩy hỗ trợ đầu gối. Tất cả các thiết bị y tế này đều có sẵn trong cộng đồng của chúng tôi, một cách miễn phí, được chuyền đi từ nhà này sang nhà khác nhằm làm vơi bớt gánh nặng của các sự kiện đau thương.

9. **Dây thông tắc cống.** Mỗi nền kinh tế cho tặng cần có một dây thông tắc cống để xoay vòng từ nhà này đến nhà kia, nhằm làm sạch tóc và những thứ tương tự ra khỏi đường ống của chúng ta.

10. **Mái chèo và thuyền kayak.** Một bãi biển trên hòn đảo của chúng tôi có mái chèo và thuyền kayak cho các gia đình sử dụng. Vì nó là một bãi biển công cộng, các gia đình sống gần đó sẽ trông chừng và giữ gìn các vật dụng dùng để giải trí này.

11. **Trang phục công sở.** Chúng tôi thấy điều này diễn ra ngày càng nhiều: mọi người sẵn sàng cho mượn những bộ vest, đôi giày, cà vạt, bất cứ món phục sức đẹp đẽ nào mà họ có mà bạn có thể cần cho cuộc phỏng vấn xin việc sắp tới.

12. **Máy hút bụi và máy hút nước.** Bạn có thể cho mượn những con ngựa này vài ngày trong năm mà sẽ không bao giờ nhớ nhung chúng.

13. **Máy giặt thảm và cây lau nhà phun sương.** Khi có người ngỏ ý cho đi một máy giặt thảm trong thị trấn của chúng tôi, mọi người đều muốn thử nó ở nhà. Vì vậy, nó đã được đưa vào thư viện cho mượn do Debbie Fecher Gramstad quản lý, một thành viên lâu năm trong nhóm cho tặng địa phương của chúng tôi, người giám sát tất cả các bộ phận và danh sách cho mượn của thiết bị tuyệt vời này.

14. **Ống nhòm.** Bạn sắp có một chuyến đi? Thế thì hãy hỏi mượn một cái ống nhòm. Chúng có thể rất đắt tiền, nhưng nếu được bảo dưỡng, thì có thể được dùng đi dùng lại bởi nhiều cặp mắt khác nhau.

15. **Sách.** Rất có thể bạn đã làm việc này rồi: cho mượn những cuốn sách mình đã đọc xong. Hãy nâng cấp nó bằng cách tổ chức những bữa tiệc Sách & Đồ uống hằng tháng tại quán cà phê hoặc quán rượu địa phương ưa thích của bạn. Đăng một tờ bướm mời mọi người đến tham gia cùng bạn và mang theo vài cuốn sách để cho đi; mỗi người tự trả tiền nước của mình, nhưng những cuốn sách và cuộc trò chuyện đều miễn phí. Và không gì có thể sánh bằng sự tuyệt vời của người cho mượn sách nguyên thủy: thư viện công cộng ở địa phương bạn; hãy nhớ kiểm tra ở đó đầu tiên nếu bạn đang tìm vài cuốn sách mới để đọc.

16. **Dụng cụ học tập.** Máy tính, thước đo góc, thước kẻ, đồ bấm lỗ và các dụng cụ học tập khác có thể được gộp chung vào mỗi mùa Hè và phân phối lại vào mùa Thu khi chúng được cần đến.

17. **Công nghệ giải trí hơi lỗi thời.** Bạn có máy nghe đĩa CD, đầu máy, máy cassette, đầu đĩa than, máy nghe băng 8-track

hoặc máy hát loa kèn sao? Hãy cho mượn nó! Bạn sẽ được gặp gỡ tất cả các hipster* ở địa phương và gây ấn tượng với họ bằng những câu chuyện về cuộc sống vào thuở trước khi những nội dung kỹ thuật số chỉ có thể phát trực tuyến. Khi một người trông nom một cái đầu máy hoặc đầu đĩa than cũ cho cộng đồng, tất cả chúng ta thỉnh thoảng sẽ được nghe đĩa than và xem những cuốn phim gia đình cũ của mình.

18. **Máy in và máy hủy tài liệu.** Hãy tưởng tượng một máy in cộng đồng có thể chia sẻ nhiều nhu cầu đến chừng nào! Máy hủy tài liệu cũng là một vật dụng có thể được chia sẻ từ văn phòng tại nhà này sang văn phòng tại nhà khác.

19. **Ly thủy tinh.** Nhằm chuẩn bị cho đám cưới của mình vào khoảng 20 năm trước, Rebecca đã mua 200 ly thủy tinh nhỏ dùng để uống nước, rượu vang, whiskey hay nước trái cây đều ổn, và cô đã cho mọi người mượn chúng để sử dụng trong các sự kiện từ đó đến nay. Số ly thủy tinh này được cất vào những hộp các-tông ban đầu của chúng, được gia cố qua nhiều năm bằng băng keo và xếp chồng lên nhau trong hai thùng nhựa lớn. Một đoạn băng keo dán trên mỗi thùng nhắc người mượn phải trả chúng ở đâu sau mỗi sự kiện. Có vài cái ly bị mất tại những sự kiện lớn, nhưng không nhiều như bạn nghĩ. Khi mượn đồ trực tiếp từ một cá nhân, người ta có xu hướng đối xử với mọi thứ rất cẩn thận. Bộ sưu tập ly thủy tinh được chia sẻ cho vô số đám cưới, cuộc họp, hoạt động của nhà thờ, thành phố và gia đình này thậm chí còn tồn tại lâu hơn, chậc, cuộc hôn nhân của chính Rebecca.

20. **Đĩa, dụng cụ phục vụ bàn tiệc và khay bánh.** Bạn tiếp đãi một nhóm đông người thường xuyên đến mức nào? Hãy tạo ra

* Hipster: Những thanh niên ở độ tuổi 20-30, đề cao cách suy nghĩ độc lập, không thích những văn hóa phẩm quá phổ biến và không muốn trở thành một người tiêu dùng đại trà.

một bộ dụng cụ phục vụ bàn tiệc để cho người khác mượn. Nếu khu phố của bạn có nhiều hơn một bộ bát đĩa để cho mượn, bạn thậm chí có thể sử dụng chúng cho các đám cưới hoặc sự kiện công cộng. Trong nhiều năm, Rebecca đã cho mọi người mượn bộ đĩa trắng đơn giản của mình và chưa mất chiếc nào. Thậm chí còn có một "ngân hàng đĩa" trong khu vực, bao gồm những bộ đĩa để dành tặng cho các gia đình tị nạn cần đến chúng khi họ đến Seattle. Khái niệm này cũng áp dụng cho các dụng cụ phục vụ bàn tiệc. Đừng ngại cho mượn chiếc mâm và khay bánh của bạn. Như một phần thưởng, có thể bạn sẽ nhận được vài công thức nấu ăn mới để làm thử khi chúng được trả lại đấy!

21. **Khăn ăn bằng vải.** Rebecca đã thu thập một tập hợp khăn ăn bằng vải cotton pha trộn nhiều màu sắc và hoa văn đa dạng hơn mười năm nay. Chúng nằm trong một chiếc vali kéo rất dễ để cho mọi người mượn và mang đến các sự kiện. Cho đến nay, chúng đã có mặt tại đám cưới, bữa tối ở nhà thờ, lễ trưởng thành Bar Mitzvah của người Do Thái, lễ tưởng niệm, tiệc tùng trong trường lớp và đủ các loại sự kiện công cộng không chất thải. Vài người dân trên đảo thậm chí còn có những chiếc khăn mà họ ưa chuộng và họ rất thích việc được "tái ngộ" với chúng mỗi khi tham gia một sự kiện có sử dụng những đồ dùng chung này. Chúng tôi nghĩ rằng tất cả mọi người đều thích cảm giác chạm vào vải hơn giấy!

22. **Đĩa dẹt.** Thật dễ để đặt đủ số đĩa dẹt cho ít nhất 24 người vào một chiếc hộp đơn giản có chia ngăn, sau đó xếp chúng ra để cho mượn cùng các loại đĩa và dụng cụ ăn khác của bạn. Bộ sưu tập đĩa dẹt của Rebecca đã đi đến các bữa tiệc tại bờ biển và trên núi cao, cũng như rất nhiều bữa tiệc ở gần nhà mà người tham dự mang theo và chia sẻ món ăn do mình chế biến.

23. **Bộ giỏ đi dã ngoại.** Đây cũng là một vật mà bạn có thể dễ dàng cho mượn và chia sẻ với hàng xóm của mình.

24. **Khăn trải bàn.** Bộ sưu tập khăn trải bàn đầy màu sắc của Rebecca đã được mượn cho đủ loại sự kiện, từ triển lãm thông tin tại tòa thị chính, tiệc thu hoạch vườn cộng đồng đến bữa tối tôn vinh thành tích thể thao ở trường học, đám cưới, khóa tu tại nhà thờ và các chuyến đi dã ngoại theo nhóm. Những tấm khăn trải bàn bằng vải lanh do bà của Liesl truyền lại được thêm vào bộ sưu tập vải lanh của cộng đồng mỗi khi một đám cưới hàng xóm sắp diễn ra.

25. **Bộ ấm chén uống trà.** Con gái của Rebecca rất thích trà và họ rất vui lòng cho mượn bộ ấm chén của mình, một điểm nhấn ấn tượng cho các bữa tiệc sinh nhật, chuyến dã ngoại với gấu bông, hoặc tiệc mừng cô dâu và em bé tương lai.

26. **Cờ đuôi nheo bằng vải cho hội hè.** (Hãy xem hướng dẫn của chúng tôi ở trang 119 để tự làm một dây cờ cho bạn.) Chúng có mặt từ những ngày đầu chúng tôi thử nghiệm cuộc sống không có nhựa và thay thế bóng bay bằng các dây cờ đuôi nheo cho lễ hội. Bạn hãy giăng chúng dọc theo hàng rào và giữa các thân cây khi ở ngoài trời, hoặc dọc theo tường và bàn lúc ở trong nhà.

27. **Thùng giữ nhiệt.** Bạn có thể dễ dàng cho mượn chúng giữa những lần sử dụng cho các việc khác nhau: chuyến đi câu cá, du lịch cắm trại, sự kiện thể thao, chạy bộ gây quỹ, du ngoạn bằng xe và những hoạt động tương tự.

28. **Máy làm kem.** Mỗi đứa trẻ nên được mời tự tay quay ra một mẻ kem ít nhất một lần và bạn có thể giúp chúng đạt được cột mốc tuổi thơ này khi cho mượn chiếc máy làm kem mà bạn chỉ dùng vài lần vào mỗi mùa Hè.

29. **Máy cắt cỏ và các dụng cụ, máy móc làm vườn loại lớn.** Nếu bạn sống ở một vùng đất có nhiều bãi cỏ, hãy hợp lại với một hoặc hai người hàng xóm và chia sẻ máy cắt cỏ cùng nhau. Ý tưởng này cũng áp dụng cho máy thổi lá, máy xén cỏ, máy thổi tuyết, máy phun rửa áp lực cao, xẻng các loại, dùi, chĩa, máy xới đất, máy xén mép cỏ, cào, bất cứ thứ gì bạn cần để cắt cỏ, làm vườn hoặc cày đất.

30. **Đồ nghề.** Đây là những thứ tuyệt vời để có trong một thư viện vật dụng. Dù ai đó gần bên muốn thay một cái cần gạt nước, đèn pha hoặc xử lý thứ gì đó phức tạp hơn, nếu bạn có những thứ đồ nghề họ sẽ cần đến, vậy sao không chia sẻ chúng?

31. **Dụng cụ vệ sinh ống thông hơi của máy sấy.** Cô bạn Molly của chúng tôi nổi tiếng trên đảo nhờ dụng cụ vệ sinh ống thông hơi máy sấy lưu động của mình. Molly là một lực lượng hành động và nâng cao nhận thức về an toàn phòng cháy chữa cháy chỉ gồm một người phụ nữ, và nhờ sự theo đuổi vận động tích cực của cô với mọi người, đa số những ai mà Molly quen biết đều có ống thông hơi máy sấy an toàn, sạch sẽ.

32. **Âu đựng rượu punch và ly thủy tinh.** Bộ vật dụng bàn tiệc theo phong cách retro* này rất thú vị cho các bữa tiệc, nhưng lại hiếm khi được sử dụng, rất lý tưởng để chúng ta đi mượn và cho mượn.

33. **Đèn các loại.** Những dây đèn lễ hội nằm trong hộp sẽ làm bừng sáng tiệc cưới mùa hè của một người hàng xóm hay tiệc prom của trường học địa phương. Đèn đom đóm là nguồn vui quanh năm và chúng tôi nhận thấy các dây đèn có xu hướng bền lâu hơn khi được sử dụng; có điều gì đó trong việc bị cất đi

* Phong cách retro lấy cảm hứng từ các xu hướng trong quá khứ và tái hiện trên những thiết kế và chất liệu mới

hàng tháng trời không phù hợp với cấu tạo của chúng, ngay cả khi chúng đã được cuộn lại cẩn thận. Tương tự như vậy, tất cả các loại bóng đèn, đèn pin, đèn bão và nến dôi ra đều có thể được cho mượn để dùng trong nhiều sự kiện khác nhau, từ các bữa tiệc cho đến những lúc mất điện.

34. **Túi xách thú cưng, dụng cụ chăm sóc sức khỏe và cắt tỉa lông cho thú cưng.** Túi xách thú cưng rất dễ chia sẻ. Bạn còn một chiếc vòng chống liếm sao? Đừng keo kiệt thế chứ, hãy để mèo Rover nhà bên mượn nó nào. Với tông đơ cắt tỉa lông và kìm cắt móng cũng thế, nếu bạn có chúng. Chẳng có lông loài nào mọc nhanh đến mức cần được cắt tỉa mỗi ngày; hãy cho người khác mượn chúng giữa những lần cắt lông cho em poodle của bạn.

35. **Quây cũi di động, nôi rung và các vật dụng cho bé loại lớn khác.** Ghế ngồi ô tô (dĩ nhiên là chưa hết hạn), quây cũi và giường di động, ghế ăn và chỗ chơi cho bé có thể thật hữu ích khi bạn đi du lịch, nhưng rất khó mang theo bên mình. Nếu bạn có một trong các vật dụng này mà em bé của bạn đã quá tuổi sử dụng, hãy biến nó thành tài sản cộng đồng. Các bậc ông bà có cháu chắt về chơi sẽ hỏi mượn nó những lúc gia đình ghé thăm, còn các ông bố bà mẹ mới có con muốn mượn nó để sử dụng lâu dài. Các cô con gái của Rebecca đã ngủ trong một cái nôi gỗ di động mang tên "cái nôi của đảo," món đồ đã giữ cho nhiều thế hệ em bé trên đảo được an toàn trong giấc ngủ. Tên của mỗi em bé được vẽ trên đáy nôi trước khi nó được chuyền đi, tạo ra một vật gia truyền củng cố mối liên kết giữa người với người xuyên thời gian của cả khu phố.

36. **Giường bơm hơi cho khách.** Đây là một món đồ tuyệt vời để cho người khác mượn và Liesl luôn giữ một cái sẵn sàng cho

hàng xóm sử dụng. Ngay cả khi bạn luôn dùng chiếc giường bơm hơi này vào tháng 11 mỗi khi anh trai đến thăm, bạn vẫn có thể cho mượn nó trong phần còn lại của năm.

37. **Trang phục trang trọng và tiệc tùng.** Bạn không chịu được việc phải chia tay bộ váy chuẩn mực hoặc chiếc đầm ngắn đặc biệt đó, nhưng nó chỉ chiếm dụng không gian trong tủ quần áo của bạn à? Hãy mời bạn bè đến nhà "sắm đồ" từ tủ quần áo của bạn và mượn một số món phục sức mà bạn yêu thích cho sự kiện của họ.

38. **Mũ miện và trang sức.** Một chiếc mũ miện sẽ hữu ích cho nhiều dịp hơn một người có thể nghĩ đến. Rebecca từng làm chúng để kiếm sống và giờ cô cho bạn bè thuộc mọi giới tính mượn chúng để sử dụng theo những cách vương giả của riêng họ. Bạn không có mũ miện? Có lẽ bạn có những món đồ trang sức khác để thêm một chút quyến rũ cho cuộc sống. Hãy cho mượn chúng và quan sát niềm hạnh phúc gia tăng.

39. **Kính thiên văn.** Có lẽ bạn sử dụng nó được vài lần mỗi năm. Hãy để người khác dùng thử khi bạn không cần đến nó.

40. **Loa cầm tay và biển kháng nghị.** Hữu ích cho rất nhiều việc, nhưng không phải là một vật dụng hằng ngày đối với đa số chúng ta. Nếu bạn có món đồ như thế, hãy thông báo với mọi người và cho mượn nó nhằm giúp người khác cất tiếng nói để được lắng nghe. Rebecca đã thu thập những biển kháng nghị tốt nhất bị bỏ lại sau một loạt các cuộc kháng nghị và mít tinh trong vài năm nay. Mọi người thấy vui khi chọn trong số đó cái mình thích và điều đó đồng nghĩa với việc họ có thể sẵn sàng thực hành dân chủ một cách nhanh gọn, tức thì mà không cần tìm kiếm bút cùng bảng áp phích.

41. **Đồ hóa trang cho người lớn và trẻ em.** Có vài bộ đồ hóa trang chu du khắp hòn đảo và cô bạn Kate của chúng tôi đã thêm vào đó những sáng tạo tự chế tuyệt vời của mình (chuối và bánh mì pita cho bé được đám đông rất yêu thích). Nếu bạn có một bộ trang phục ưa thích nhưng không chịu nổi việc rời xa nó, hãy cho mượn nó.

42. **Bình đựng đồ uống cỡ lớn.** Mẹ Rebecca có một bộ bình đựng đồ uống bằng thủy tinh nặng tay với những cái vòi rất tiện dụng, và nếu bạn hứa sẽ trả chúng lại sạch sẽ, bà sẽ cho bạn dùng chúng trong bữa tiệc tiếp theo, không chừng còn cho bạn công thức đồ uống trái cây nổi tiếng của bà.

43. **Bàn ghế xếp gọn.** Những vật này rất cồng kềnh khi cất giữ, nhưng lại tiện dụng cho nhiều mục đích khác nhau. Nếu bạn dùng chung một bộ với cộng đồng, mọi người sẽ không bị bế tắc khi buộc phải tìm chỗ cho nó trong tầng hầm hoặc nhà để xe của mình.

44. **Nhà bạt di động.** Nếu bạn có một vật như thế để cho mượn, sự hào phóng của bạn sẽ được các tổ chức phi lợi nhuận, đội thể thao, nhà cung cấp, người tổ chức tiệc cưới ở địa phương và những ai đang tìm cách che mưa che nắng cho các sự kiện ngoài trời ngắn hạn vô cùng cảm kích.

45. **Xe cộ.** Hãy cho mượn chiếc xe đạp của bạn để cặp đôi bên kia đường có thể chở khách của họ đi chơi một vòng, để người thiếu niên cuối phố có thể đến chỗ làm hay trường học và quay về hoặc chỉ để ai đó có thể trải nghiệm phép màu của việc phi như bay trên hai bánh xe. Hai chúng tôi đều từng mượn ô tô khi xe của mình bị hỏng và cho mượn chúng khi máy chạy êm. Loại cho mượn này có thể là một cứu cánh vào những lúc khủng hoảng.

46. **Chuyên môn của bạn.** Hãy chia sẻ và cho mượn tài năng của bạn. Bạn có thể xử lý các loại thuế đơn giản và đơn từ của nhà nước khác không? Bạn có thể giúp một người mới chuyển đến thị trấn tìm hiểu về các nguồn lực cộng đồng, trường học và tất cả những nơi tốt nhất cho công việc vặt hằng ngày của họ không? Hay bạn có biết cách nuôi gà hoặc con trẻ, nấu ăn hoặc nướng bánh, cũng như tạo trang web không? Nếu bạn biết cách làm điều gì đó và điều đó khiến bạn hạnh phúc, hãy chia sẻ kiến thức của bạn.

47. **Công sức.** Hãy đề nghị giúp làm sạch máng xối, xúc tuyết, sửa cửa trước, dắt chó đi dạo, hoặc không thì phụ một tay. Những hành động phục vụ đơn giản sẽ nuôi dưỡng văn hóa trắc ẩn tích cực xung quanh bạn.

48. **Sự bầu bạn.** Hãy đề nghị bầu bạn với người khác trong những cuộc đi bộ, trò chuyện và buổi cà phê, hoặc cho các ván bài và trò board game. Hãy bắt đầu với ai đó mà bạn tin tưởng và muốn hiểu rõ hơn, có lẽ là một người lớn tuổi ở địa phương hoặc người luôn ăn trưa một mình tại nơi làm việc. Ngay cả những người hướng nội cũng có thể bị dụ dỗ tạo ra các kết nối mới theo cách này.

49. **Không gian.** Nhiều người trong chúng ta có một "địa điểm thứ ba" trong cộng đồng, từ các quán cà phê đến văn phòng và không gian hội họp chung chính thức. Chúng ta cũng có thể mở rộng xu hướng này vào những không gian riêng tư của mình. Hãy thật sáng tạo và nghĩ xem bạn muốn chia sẻ không gian cá nhân nào của mình và sẽ làm thế ra sao. Bố mẹ Rebecca đã cho một gia đình phải dọn vào sống trong chiếc RV* khi họ bị mất nhà mượn không gian trên đường lái xe vào nhà hai bác. Liesl và chồng cô đã dành một chỗ trong khu rừng của họ làm chốn

* RV: Loại xe ô tô có thiết kế như một căn nhà di động

an nghỉ cho một chú chó vừa mất vì người chủ không có chỗ chôn chú gần căn hộ.

50. **Sự hiện diện công khai.** Chúng tôi đã thấy thành viên trong các nền kinh tế quà tặng địa phương trao tặng và hỏi xin những món quà vô hình của sự hiện diện, bao gồm sự ủng hộ công khai trong các phiên điều trần xin được ly hôn và bảo vệ, tham gia họp lớp trung học, lễ tưởng niệm và đi cùng họ đến tiệc cưới hoặc buổi hòa nhạc.

Chúng tôi mời bạn chia sẻ, mượn và cho mượn

Hãy lập danh sách những thứ bạn sở hữu và có thể cho người khác mượn. Với nhiều người, đây có thể là một bài tập khó và đòi hỏi chúng ta khám phá lòng tin của mình vào người khác, vì bạn có thể sợ rằng ai đó sẽ làm hỏng hoặc "cuỗm" món đồ của bạn. Hãy bắt đầu bằng cách cho mượn thứ gì đó mà bạn không gắn bó sâu sắc, một thứ bạn không cần có ở nhà và giao nó cho những người bạn quen biết. Một khi trực tiếp cảm nhận được lòng tin vào thực tế rằng đa phần mọi người đều rất cẩn thận và có thái độ tôn trọng lúc mượn đồ, bạn có thể mở rộng phạm vi của mình. Hãy cho bạn bè của bạn bè, rồi đến cộng đồng rộng lớn hơn của mình mượn đồ. Dưới đây là những quy tắc cơ bản mà chúng tôi đề xuất khi bạn trở thành người cho mượn và đi mượn:

Người cho mượn: Bạn chịu trách nhiệm đặt ra tất cả các quy tắc cho món đồ của mình. Bạn có thể quyết định thời hạn mượn, những ai bạn thoải mái cho mượn và bất kỳ quy tắc nào liên quan đến việc sử dụng nó (chỉ dùng trong nhà, không mang về nhà có thú cưng, vân vân). Nếu có bất kỳ lý do nào khiến bạn cảm thấy không thoải mái khi cho một cá nhân cụ thể mượn thứ gì đó hoặc để dùng vào một việc cụ thể nào đó,

hãy cứ nói ra. Một câu đơn giản: "Tôi đang tạm dừng việc cho mượn vật này" là đủ.

Người đi mượn: Hãy làm theo tất cả các hướng dẫn và quy tắc do người cho mượn đặt ra và đối xử với món đồ đó như thể nó là vật sở hữu trân quý của bạn. Nếu bạn làm hỏng hoặc đánh mất thứ gì đó, hãy thú nhận, xin lỗi và hỏi cách để mình có thể khắc phục.

Bây giờ hãy ra ngoài và chia sẻ đi nào! Hãy bắt đầu với nhóm Thử thách Không Mua Gì và tạo ra cộng đồng chia sẻ của riêng bạn, nơi mà lượng lớn đồ đạc từ mỗi bộ sưu tập vật dụng thừa mứa của bạn (như nút bần và phong bì chống sốc) được chia sẻ và một thư viện vật dụng được tạo ra để mọi người có thể mượn cũng như cho mượn. Hãy tạo một danh sách các món đồ và mọi người chỉ cần viết tên mình bên cạnh vật mà họ cho mượn, cùng ngày tháng và số điện thoại của họ. Hãy cho hàng xóm biết rằng bạn muốn tổ chức một thư viện vật dụng. Xem nó sẽ đưa bạn đến đâu!

BƯỚC 7: LÒNG BIẾT ƠN



CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA BETH

"Tôi rất biết ơn Không Mua Gì vì nó đã thay đổi toàn bộ cách nghĩ của tôi về mọi thứ. Tôi là một nhà trị liệu sức khỏe tâm thần và thường làm việc với những người có thu nhập thấp. Thay vì cố gắng tìm cho họ những nguồn tài nguyên tốn kém tiền bạc, tôi hướng dẫn họ đến một nhóm Không Mua Gì, dạy họ cách tự làm các thứ và dễ dàng thu thập nguyên liệu cho mình. Tôi cũng dạy phương pháp tránh thai cho các cặp bố mẹ trẻ tuổi và có thể mang bên mình đồ bảo hộ do nhóm Không Mua Gì gửi tặng. Tôi không hề biết mình đã từng sống lãng phí đến mức nào. Tôi cố gắng hết sức để không mua bất cứ thứ gì mà mình có thể hỏi xin. Nếu có món đồ gì đó hay ho mà tôi muốn (như máy trộn KitchenAid chẳng hạn), tôi chỉ cần hỏi xin cách vài tháng một lần và chờ đợi; tôi không cần phải lấy được nó ngay giây phút này! Thêm nữa, cũng có những mối quan hệ mà tôi đã xây dựng thành công: những tình bạn lâu dài."

—Beth Siltman Marshall, Tacoma

Bước 7: Lòng biết ơn

Bên cạnh việc cho đi và hỏi xin, bày tỏ lòng biết ơn cũng là một phần thiết yếu của Không Mua Gì. Lòng biết ơn có thừa trong suốt Dự án Không Mua gì. Chúng tôi thích nhìn thấy những "bài đăng biết ơn" từ các thành viên cảm kích vì những món đồ chơi, quần áo, thiết bị nhà bếp mới hoặc các vật dụng và dịch vụ chu đáo khác mà họ nhận được từ hàng xóm cùng những người bạn mới của mình. Nếu không có những hành động bày tỏ lòng biết ơn công khai này, việc tặng quà sẽ diễn ra trong hư không; các biểu hiện của sự quý trọng khiến cho mọi người cảm thấy phấn chấn và được kết nối với phong trào.

Lòng biết ơn là một cảm xúc quan trọng để trau dồi. Các nghiên cứu cho thấy việc nói lời cảm ơn thật ra có thể khiến bạn hạnh phúc hơn. Bản tin *Healthbeat* (Nhịp đập Sức khỏe) được gửi qua email của Trường Y Harvard lưu ý rằng "trong nghiên cứu về tâm lý học tích cực, lòng biết ơn được gắn kết một cách mạnh mẽ và nhất quán với niềm hạnh phúc lớn lao. Lòng biết ơn giúp mọi người cảm nhận được những cảm xúc tích cực, tận hưởng những trải nghiệm tốt đẹp, cải thiện sức khỏe, đối phó với nghịch cảnh và xây dựng các mối quan hệ bền vững."[1] Khi càng có nhiều nghiên cứu được công bố về loại thuốc chống trầm cảm tự nhiên này, chúng tôi rút ra rằng một thực hành biết ơn đều đặn có thể huấn luyện cho não bộ của chúng ta giữ lại nhiều suy nghĩ tích cực hơn và làm chệch hướng những tư tưởng tiêu cực, một bí mật để sống lâu hơn và kiên cường hơn. Trên thực tế, việc lập một danh sách biết ơn (viết ra những điều bạn cảm thấy biết ơn) được biết đến với khả năng thúc đẩy mức serotonin, một chất hóa học được tìm thấy trong não bộ và góp phần vào sự khỏe mạnh, hạnh phúc của bạn. Những rung cảm dễ chịu này có vô số lợi ích cho chúng ta, bao gồm việc hỗ trợ giấc ngủ, giảm viêm sưng, giảm các dấu hiệu trầm cảm và giúp ta cảm thấy hài lòng hơn với cuộc sống nói chung.

Chúng tôi ủng hộ một thực hành thậm chí còn mạnh mẽ hơn là bày tỏ lòng biết ơn trước mặt người khác. Những hành động bày tỏ lòng biết ơn công khai này cũng giúp tăng cường serotonin ở người khác vì họ sẽ cảm nhận được niềm vui một cách gián tiếp. Lòng biết ơn cũng giúp bạn nhận ra rằng mình là một phần của điều gì đó lớn lao hơn nhiều, rằng hạnh phúc của bạn gắn liền với người khác và sự kết nối giữa con người với nhau. Trong một nền kinh tế quà tặng, lòng biết ơn là chất mật ngọt kết dính ràng buộc mọi người lại gần nhau hơn và khuyến khích người tham gia tiếp tục chia sẻ. Nếu không có lòng biết ơn, chúng ta sẽ cảm thấy như mình đang tham gia vào các giao dịch vô cảm, một thế giới mà người cho trao đi, người nhận thu về và không ai nói gì về điều đó. Lòng biết ơn là một món quà của sự tử tế và niềm vui, mang lại trái tim và linh hồn cho các nền kinh tế quà tặng, củng cố sự hỗ trợ và mối liên kết của cộng đồng.

Nếu không có lòng biết ơn và một người nào đó dành thời gian để chia sẻ nó, chúng ta sẽ không bao giờ nghe được câu chuyện về cô bé ở Massachusetts, người đã viết một tấm thiệp vào Ngày của Mẹ cho mẹ em để cảm ơn bà vì "những món đồ chơi bất ngờ" mà em nhận được từ "nhà của nhiều người khác nhau," hay về lòng biết ơn được tỏ bày với một phụ nữ sống ở Tucker, Georgia, vì cô mời mọi người đến hái hoa trong vườn của mình cho Ngày của Mẹ. Lòng biết ơn mở ra cho chúng ta một khung cửa sổ để nhìn vào những đời sống đang diễn ra quanh mình, như cách một người phụ nữ biểu đạt lòng biết ơn đối với bố dượng khi ông bớt vài ngày đi bộ theo đường mòn Appalachian để ghé thăm cô, nên cô đã hỏi mượn và nhận được một chiếc máy xay cho bố vì ông "đang thèm sinh tố chết đi được." Đây là những câu chuyện mang chúng ta lại gần nhau và ràng buộc chúng ta thông qua một hành động phổ biến nhưng đơn giản, đó là chia sẻ nhiều hơn.

Nền kinh tế quà tặng là một diễn đàn để mọi người bày tỏ lòng biết ơn dưới một hình thức nào đó đối với những thay đổi mà Không

Mua Gì đã mang lại cho cuộc sống của chúng ta. Và bằng cách cởi mở về những điều tốt đẹp đã đến với mình, bạn sẽ truyền cảm hứng cho bản thân và người khác để cho đi, hỏi xin và chia sẻ *nhiều hơn*; nói cách khác là để khuếch đại những điều tốt đẹp. Khi thấy rằng việc tự nguyện cho đi, tiếp nhận và sẻ chia tạo ra một tác động cụ thể, có ý nghĩa lên người khác, mọi người sẽ muốn tham gia hành động. Các nền văn hóa cho đi có sức mạnh khơi lại hy vọng và làm dấy lên một khả năng le lói, miễn là chúng ta không ngần ngại hỏi xin những gì mình thật sự muốn. Việc chia sẻ lòng biết ơn của bạn đối với những gì bạn nhận được, hữu hình và vô hình, có thể thiết lập các kết nối giữa người với người. Những kết nối này rồi sẽ chuyển mình thành các món quà và vật cho mượn trong tương lai với khả năng biến các ước mơ âm ỉ đã lâu thành hiện thực, cho chính bạn và những người khác trong cộng đồng của bạn.

Món quà tối thượng

Cho đến nay, câu chuyện của Sylvia là ví dụ ưa thích nhất của chúng tôi về một món quà đã kết quả ngọt cho một cặp đôi có ước mơ. Bất chấp nỗi đau mà họ cảm nhận khi ước mơ của mình lụi dần thành mất mát, Sylvia và vợ vẫn tiếp tục cho đi. Cô đã chia sẻ sự thật về câu chuyện của mình với những người hàng xóm trong một bài viết biết ơn (tên và một số chi tiết định danh trong câu chuyện này đã được thay đổi).

"Tôi có một bài đăng biết ơn và nó sẽ không bao giờ tìm được những từ ngữ thích hợp để bày tỏ lòng biết ơn mà vợ tôi và tôi cảm nhận. Nên hãy kiên nhẫn với tôi nhé. Mới đây thôi, Lucy đã giúp một người bạn của cô ấy đăng bài hỏi xin đồ dùng cho trẻ sơ sinh. Chúng tôi, cũng như rất nhiều người khác trong cộng đồng chúng ta, đã đáp lại thỉnh cầu đó.

Khi cô ấy đến lấy đồ, chúng tôi đã nói chuyện về lý do mình có rất nhiều đồ em bé nhưng lại không có con. Chúng tôi đã nói về 13 lần sảy thai của mình, về những đứa trẻ bị bỏ rơi sẽ có thể được nhận nuôi mà chúng tôi giúp đưa trở về nhà, về nỗi đau và niềm vui của tất cả những việc đó. Đứng ở sân trước nhà tôi, Lucy nói rằng cô nghĩ bố mẹ bé gái thật ra đang dự định cho bé làm con nuôi. Cô đề nghị hỏi xem họ có muốn gặp chúng tôi không. Chúng tôi đồng ý.

Vào thứ Sáu, họ đến nhà. Ngồi trên chiếc ghế dài của tôi, bố mẹ cô bé đã đề nghị trao tặng chúng tôi món quà tối thượng. Họ đã thỏa mãn khao khát của một đời người. Sáng hôm qua, tám tiếng hai mươi mốt phút kể từ lúc nửa đêm, chúng tôi đã nhìn món quà của mình ra đời. Chúng tôi đã đưa cô bé về nhà vào tối nay.

Tôi đã thấy các nhóm khác tặng nhà. Ô tô. Một tách đường. Cho mượn máy cắt cỏ (một thỉnh cầu thường xuyên của tôi!). Tôi đã thấy các mối quan hệ hình thành (thỉnh cầu trước nhất của tôi là được kết bạn sau khi chuyển đến đây). Tôi đã thấy những việc tồi tệ nhất mà tâm lý hội nhóm có thể làm ra. Tôi cũng thấy những điều tốt đẹp nhất mà một cộng đồng có thể cùng nhau đạt được. Tôi thường xuyên kể với mọi người rằng dự án Không Mua Gì đã thay đổi cuộc sống của tôi theo nhiều cách ra sao. Tôi chỉ chưa từng nghĩ đây sẽ là một trong số chúng.

Tối nay, chúng tôi cho cô con gái mới của mình mặc bộ quần áo do một thành viên của nhóm gửi tặng, quấn con trong một chiếc chăn quà tặng từ một người khác, cài dây cho con vào chiếc ghế ngồi ô tô mà ba gia đình Không Mua Gì khác đã sử dụng, đưa con ra ngoài đi dạo trong chiếc xe đẩy mà năm em bé Không Mua Gì đã dùng để đi dạo, lái xe về nhà và dỗ con ngủ trong chiếc nôi rung Không Mua Gì của con. Mọi vật dụng trong phòng ngủ của con, bao gồm chiếc TV nhỏ và mỗi một bộ quần áo trong tủ (và cả cái tủ!) đều là quà tặng từ

Không Mua Gì. Con có một người "dì" Không Mua Gì (người đầu tiên đáp lại thỉnh cầu đầu tiên muốn kết bạn của tôi) và người "dì" Không Mua Gì Lucy.

Trên tất cả, con có sức mạnh của sự tử tế và của cộng đồng bao bọc con nhờ vào dự án nhỏ bắt đầu từ vài năm trước này. Lòng biết ơn của chúng tôi đối với Lucy vì đã kết nối chúng tôi và với nhóm Không Mua Gì chỉ kém cạnh sự cảm kích khiêm nhường mà chúng tôi có đối với tấm lòng hào hiệp của gia đình cô bé.

Tất cả mọi người, xin mời gặp gỡ người hàng xóm mới của các bạn."

Món quà ở đây không phải một đứa bé, mà là mối liên kết đã tạo điều kiện cho việc nhận con nuôi, một kết nối giàu ý nghĩa diễn ra thông qua sự hào phóng và những câu chuyện được chia sẻ. Sự biết ơn tốt bậc của Sylvia và gia đình cô đối với mối liên kết này đã tác động sâu sắc đến tất cả những ai nghe qua câu chuyện của họ, truyền cảm hứng cho khát khao mới mẻ là kết nối và chia sẻ câu chuyện cá nhân giữa các thành viên trong cộng đồng của cô.

MỘT LỜI NHẮN TỪ REBECCA, THỦ THƯ THƯ VIỆN VẬT DỤNG

Tôi say mê bộ sưu tập thư viện vật dụng cá nhân của mình, vốn chiếm một khoảng không gian kha khá trong nhà để xe, tủ quần áo và ngăn kéo của tôi. Các con tôi đã quen với việc lôi những thùng đồ lên hiên trước để cho hàng xóm mượn và tôi đặc biệt bận rộn xử lý các thỉnh cầu mượn ly thủy tinh, khăn ăn, dụng cụ ăn bằng bạc và vật dụng tổ chức tiệc từ tháng 5 đến tháng 9, thời điểm diễn ra mùa cưới-tốt nghiệp-tiệc tùng. Thảng hoặc, tôi lại có ý nghĩ vẩn vơ là giao lại các bộ sưu tập của mình cho người khác quản lý, nhưng mỗi khi

tôi bị cám dỗ muốn nghỉ làm "thủ thư thư viện vật dụng", dường như vũ trụ lại cảm nhận được điều này. Theo những cách không thể tránh khỏi, một người nào đó sẽ nói với tôi rằng họ cảm kích biết bao khi có những chiếc ly để nâng lên chúc mừng tại tiệc cưới của con gái hay khăn ăn cho chuyến tu ở nhà thờ của mình. Các bình luận mà tôi yêu thích nhất đến từ những đứa trẻ được bố mẹ mượn dây cờ đuôi nheo bằng vải của tôi cho các bữa tiệc sinh nhật trong hơn năm năm qua. Lần cuối cùng tôi cho mượn chúng, cậu bé nhân vật chính đã nói: "Ồ, cháu cảm ơn cô! Thiếu mấy thứ này treo lên thì không phải tiệc nữa rồi!" Sự biết ơn bất ngờ và chân thành này không phải chuyện gì to tát, những dây cờ đuôi nheo cũng thế, nhưng lời cảm ơn nhanh gọn khiến tôi rất hạnh phúc, đến mức tôi đã về nhà và làm thêm vài dây cờ mới để thêm vào bộ sưu tập. Lòng biết ơn ở dạng cơ bản nhất vì được sử dụng các món đồ đơn giản có thể tạo ra một tác động sâu sắc.

Chúng tôi mời bạn bày tỏ lòng biết ơn

Hãy bắt đầu một cuốn nhật ký biết ơn. Nó có thể ở dưới bất kỳ hình thức nào bạn muốn - tìm một cuốn sổ, ghi lại những suy nghĩ của bạn trong một văn bản Word trên máy tính hay dùng một ít giấy nháp. Hình thức của nó không quan trọng, đây là không gian để bạn suy ngẫm về nhiều điều mà mình cảm thấy biết ơn vì có được.

Lòng biết ơn ở dạng cơ bản nhất vì được sử dụng các món đồ đơn giản có thể tạo ra một tác động sâu sắc.

Để bắt đầu, hãy thể hiện sự quý trọng đối với bản thân: dành chút thời gian để suy ngẫm xem bạn đã thay đổi những hành vi nào từ khi đọc cuốn sách này và cho mình lời khen vì đã làm thế! Việc công nhận

những thành tựu mà bạn đạt được và trân trọng công việc bạn đã làm là một hình thức chăm sóc bản thân tuyệt vời. Ngoài việc ghi chú bạn đã bắt đầu từ đâu để đến được đây trong cuốn nhật ký biết ơn này, hãy nhắc nhở bản thân rằng bạn muốn đi đâu. Đặt vài mục tiêu dễ dàng đạt được cho những gì bạn không muốn mua tiếp theo. Hãy tử tế với bản thân và tìm những từ ngữ tích cực để biểu đạt một khám phá mới mẻ mà bạn có thể có, hay một cách khắc phục việc mua sắm mà bạn cam kết thực hiện trong tương lai. Hãy đặt nó ở nơi nào đó mà bạn sẽ nhìn thấy khi muốn được nhắc nhở rằng việc kiềm chế chủ nghĩa tiêu dùng của chúng ta, chia sẻ nhiều hơn và mua sắm ít đi sẽ mang lại cho bạn cảm giác hài lòng. Việc chia sẻ một vài trong số những khám phá sâu sắc hơn này với các thành viên thuộc nền kinh tế quà tặng cũng có thể giúp bạn giải tỏa tâm lý. Hãy thực hành lòng biết ơn về mọi thứ bạn có: cộng đồng của bạn, tổ ấm của bạn, thức ăn mà bạn tìm được. Càng biết ơn về cái mình có và sự dồi dào của những món quà ở xung quanh mình, bạn càng dễ dàng không mua những gì bản thân không thật sự cần đến.

Bây giờ, hãy dành năm phút và chọn ra hai người mà bạn muốn cảm ơn. Hãy bày tỏ lòng biết ơn của bạn ở nơi công cộng, nếu có thể. Nếu bạn có ảnh chụp món đồ hoặc dịch vụ mà họ đã chia sẻ với mình, hãy đăng nó lên để nhóm cho đi của bạn cùng xem. Nếu không, cứ đăng một lời nhắn hoặc gửi email cho cả nhóm về lý do bạn thấy biết ơn, miêu tả chính xác những gì họ đã làm và khiến bạn cảm kích. Nếu nhóm cho đi của bạn không lên mạng, hãy viết lời cảm ơn của bạn ra một mảnh giấy và đặt nó ở không gian vật lý mà mọi người thường gặp gỡ để ai cũng có thể nhìn thấy nó. Và đừng quên nghĩ về bạn bè và những người thân yêu của bạn, kể cả rất nhiều món quà mà họ mang đến cho cuộc sống của bạn. Tất cả chúng ta đều thích được công nhận vì cách ta trao tặng cho những người gần gũi nhất với mình.

Nếu bạn thực hành lòng biết ơn mỗi ngày, trong nhật ký hay thầm

chí là trong đầu trước khi đi ngủ, nó sẽ mang lại cho bạn những lợi ích sức khỏe to lớn, như ít thấy các triệu chứng thể chất tiêu cực hơn, cảm nhận về hy vọng và năng lượng tăng lên, có cái nhìn tích cực hơn về cuộc sống, cũng như sự gia tăng trong quyết tâm và nhiệt thành nói chung. Nếu các nghiên cứu đã chứng minh rằng lòng biết ơn tốt cho sức khỏe tổng thể của chúng ta, tại sao bạn lại không biến nó thành một thực hành hằng ngày? Chúng tôi tin rằng sự kết hợp giữa lòng biết ơn với việc tăng cường cho và nhận trong cuộc sống có thể giúp bạn sống lâu hơn. Nghiên cứu về Sự Phát triển ở Người Trưởng thành của Harvard đặt mục tiêu nghiên cứu khoảng 800 người khỏe mạnh, hạnh phúc trong suốt cuộc đời của họ từ lúc còn trẻ đến khi già đi. Các nhà nghiên cứu muốn biết điều gì giúp chúng ta sống hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn và có tuổi thọ cao hơn. Họ đã tìm thấy những gì? Trong sáu điều then chốt mà họ phát hiện ra, khám phá thứ sáu của họ là “khả năng truyền thừa.” Tính truyền thừa hiện hữu trong hành động trao thân mình, cố vấn, hướng dẫn, giúp đỡ, tặng quà và đơn giản là đáp đền. Nó rất tốt cho tuổi thọ và sự an vui của chúng ta.[1]

CHỈ LÀ KHỞI ĐẦU: KHÔNG MUA GÌ TRỌN ĐỜI



Giờ hành trình Không Mua Gì của bạn đã đi đủ một vòng. Chúc mừng bạn đã vượt qua thử thách bảy bước của chúng tôi! Bạn đã đạt được rất nhiều điều trong một khoảng thời gian ngắn. Hãy nghĩ đến những người bạn mới mà bạn tìm được, lượng tài nguyên thiên nhiên và số tiền bạn đã tiết kiệm, không gian mà bạn giải phóng và dĩ nhiên, những thứ mà bạn không mua. Bạn đã tiến rất xa, nhưng đây mới chỉ là khởi đầu trong hành trình Không Mua Gì của bạn. Dưới đây là những cách để chia sẻ nhiều hơn và tiếp tục làm thế nhiều hơn nhé.

Chia sẻ trải nghiệm của bạn

Bạn đã giữ bí mật thử thách Không Mua Gì của mình bấy lâu nay? Đã đến lúc tiết lộ nó. Càng có nhiều bạn bè và thành viên trong gia đình tham gia cùng bạn, bạn càng nhận được nhiều sự ủng hộ khi tiếp tục con đường này.

Không sao cả, mọi người có thể nhướn mày nhìn bạn khi bạn nói với họ rằng mình sẽ Không Mua Gì trong một ngày, một tuần, thậm chí một tháng, nhưng đa số sẽ cảm thấy thích thú (thậm chí là ngấm ngầm ghen tị) trước quyết tâm mới mẻ của bạn. Hãy nói về nó, kể về

nó với gia đình của bạn, bảo họ nhập hội cùng bạn. Nói cho họ biết tại sao nó lại quan trọng với bạn, động lực cá nhân thúc đẩy bạn Không Mua Gì là gì? Nếu là để tiết kiệm tiền, thì việc cởi mở với gia đình về nguyện vọng giảm bớt chi tiêu là một cách tuyệt vời để thúc đẩy những cộng sự bất đắc dĩ và thuyết phục mọi người thực hiện nó. Hoặc, nếu bạn làm việc này để bảo tồn các nguồn tài nguyên, hãy nói chuyện với gia đình bạn về điều đó và lý do khiến bạn quan tâm. Nếu bạn chỉ nghĩ đến việc nhận những món quà miễn phí tuyệt vời thì cũng chẳng sao. Hãy nói cho họ biết điều gì thúc đẩy sự thay đổi này, họ sẽ hiểu bạn hơn một chút và muốn tham gia vào thử nghiệm.

Một khi bạn làm thế, hãy mời họ tham gia cùng bạn. Khi đó, họ có thể tự mình nhìn thấy những gì chúng ta đang làm. Khi mới bắt đầu hành trình không mua gì của mình, chúng tôi có hai người để nương tựa vào nhau, nhưng việc thuyết phục cả gia đình cùng thực hiện nó đã giúp chúng tôi giữ được động lực và niềm cảm hứng, cũng như khiến cho việc duy trì các thói quen mới tìm được của mình dễ dàng hơn nhiều.

Bắt đầu lại lần nữa, lần nữa và lần nữa

Chúng tôi khuyến khích mọi người thực hiện bảy bước được vạch ra trong cuốn sách này như một bài tập kéo dài bảy ngày và bạn có thể tiếp tục chúng theo những chu trình lặp lại, một cách vô thời hạn. Nếu rơi khỏi toa xe Không Mua Gì, bạn có thể bắt đầu Bước 1 lần nữa.

Chúng tôi đã thiết kế những bài tập này như một quá trình tự khám phá và thay đổi, để bạn có thể vượt qua một hệ thống giúp mình cai dần việc mua sắm thiếu cân nhắc, phát triển hiểu biết sâu sắc về bản thân, sau đó nở rộ thành sự trao quyền và hành động. Tại đây, việc mời người khác tham gia cùng bạn trong mỗi bước có thể khiến cho việc này trở nên dễ dàng và bền vững hơn, giúp bạn dễ nói không với

những cuộc "hẹn hò mua sắm" hơn, thay vào đó là gợi ý uống cà phê hoặc đi dạo. Bạn càng để những người xung quanh hiểu rõ lối sống này, giúp họ thấy rằng đây không phải một chế độ ăn kiêng theo mốt hay thậm chí một mánh lới ngắn hạn, mà là một sự cam kết để cùng nhau thay đổi hành vi của mỗi người, họ sẽ càng muốn tham gia với bạn. Đây là cách để chúng ta có thể thay đổi thế giới, thông qua việc thuyết phục từng người một đồng tình với nhiều niềm vui của Không Mua Gì, cùng những tác động sâu sắc mà nó có thể mang lại cho chúng ta và hành tinh của chúng ta.

Thử thách bản thân Không Mua Gì lâu hơn

Các nghiên cứu cho chúng ta biết rằng người ta cần 30 ngày để thật sự thay đổi một thói quen. Thế nên, cho những bạn quan tâm đến việc biến thực hành này thành một thói quen Không Mua Gì trong 30 ngày, hãy kiên trì với nó. Có rất nhiều thứ được gói ghém trong mỗi bước của thử thách, bất kể bạn thực hiện mỗi ngày một bước trong một tuần hay dãn nó ra lâu hơn. Mấu chốt sẽ là tìm một nhóm người sẵn sàng chia sẻ với bạn để bạn có một nhóm hỗ trợ và nền kinh tế quà tặng tức thì để nương tựa. Hãy thể hiện lòng biết ơn ở đó, thường xuyên nhất có thể. Chúng tôi hứa rằng nó sẽ rất dễ lây lan.

Trong nền kinh tế quà tặng địa phương đầu tiên của chúng tôi trên đảo Bainbridge, các thành viên thường xuyên chia sẻ với nhau sự biết ơn và những bài học mà họ rút ra, tiếng lành lan truyền ra khắp cộng đồng và thu hút thành viên mới vào nhóm mỗi ngày. Chỉ ba tháng rưỡi sau khi thành lập nhóm, Jill Hendren đã chia sẻ câu chuyện phổ quát về lòng biết ơn như sau:

"Tối thứ Sáu thường là buổi tối dành để xem phim trong gia đình chúng tôi. Đó là một cách hay để thư giãn vào cuối tuần và hai cô con gái của tôi (bảy và chín tuổi) rất mong chờ điều đó. Tối nay có một

chút thay đổi. Tôi đang xem lướt qua Không Mua Gì khi bắt gặp bài đăng của Alison Cain về câu chuyện của một cô bé sáu tuổi được nhận chăm sóc đang bị thiếu quần áo rét. Vì vậy, buổi tối xem phim thông thường đã biến thành những gì chúng tôi có mà có thể cô bé sẽ thích...

Con gái tôi cẩn thận chọn ra vài món đồ mà chúng nghĩ có thể cô bé sẽ thích. Sau khi thu thập mọi thứ, chúng tôi đã định là sẽ đưa chúng cho Alison, nhưng các bạn làm bố mẹ cũng biết rồi đấy, kế hoạch thay đổi. Nên vào lúc 8 giờ tối, tôi chất hết bọn trẻ cùng chỗ quà tặng của chúng lên xe và lái đi để thực hiện chuyến giao hàng đặc biệt của chúng. Bọn trẻ rất háo hức muốn gặp cô bé sẽ sớm trở thành bạn mới của mình. Tôi giải thích rằng có thể cô bé đã đi ngủ, nhưng may mắn là không. :)

Chúng tôi trao cho cô bé tất cả những món đồ mới. Bọn trẻ tặng cô bé một chiếc áo khoác ấm áp, nhiều loại quần áo, phụ kiện buộc tóc, bàn chải đánh răng mới, ba lô, một ít đồ chơi. Cô bé nở nụ cười rạng rỡ nhất và chạy lên cầu thang. Vài giây sau, con xuất hiện với một con thú nhồi bông nhỏ. Đó là Vịt Daisy. Cô bé thì thầm điều gì đó với người mẹ chăm sóc cho mình. Mẹ bé nhìn tôi và nói: 'Con bé muốn tặng cô cái này.' Cô gái nhỏ nghiêng người về phía trước để đưa nó và trao cho tôi một trong những cái ôm chặt nhất mà tôi từng có. Vài phút sau, ba đứa trẻ tụ lại chơi cùng nhau. Tôi nghe kể lại sau đó rằng cô bé cũng đã cố tặng cho các con tôi tài sản cuối cùng và duy nhất mà mình có, con gấu của con.

Cô bé có quần áo mặc trên người, hai con thú nhồi bông và đã cho tôi một con. Đây là một bài học vô giá về việc tự nguyện cho đi và không đặt kỳ vọng. Cảm ơn, Không Mua Gì Bainbridge, tôi có một người bạn mới, tên cô bé là Edith và cô bé đã cho tôi nhiều hơn chỉ một con vịt nhồi bông vào tối nay."

Không Mua Gì vốn là một hành trình khám phá diễn ra liên tục vì, hãy thẳng thắn thôi nào, bạn sẽ mua sắm và không mua sắm cho

đến ngày bạn chết. Mỗi khi lựa chọn Không Mua Gì thay vì mua mới, bạn đang thực hiện một bước đi theo hướng thay đổi tích cực. Hãy tập trung vào các thành công này thay vì những lần bạn không thể Không Mua Gì. Đây là một hành trình kéo dài suốt đời.

Các thói quen sẽ dễ bị phá vỡ hơn nếu bạn có thể thay thế chúng bằng một hành vi khác. Việc loại bỏ thói quen lái xe đến cửa hàng để mua những thứ bạn muốn, sẽ dễ dàng hơn khi bạn có sẵn một nền kinh tế quà tặng và đã học được hành vi cho đi, hỏi xin và bày tỏ lòng biết ơn. Chúng tôi nhận ra điều đó vì việc mua sắm đã ăn sâu vào văn hóa thường nhật của chúng ta đến mức nó sẽ là một thói quen rất khó từ bỏ, đặc biệt là trong vài tuần đầu, nhưng nếu Không Mua Gì trong một tháng, rồi thêm một tháng nữa, bạn sẽ thay thế cảm giác thôi thúc muốn mua sắm với sự hấp dẫn và sáng tạo của việc chia sẻ. Chúng ta càng sử dụng những ý tưởng này cùng các mạng lưới cho đi của mình để thay thế cơn mua sắm nổi lên tự động và bất chợt, việc này sẽ càng trở nên dễ dàng và tất cả chúng ta sẽ giàu có hơn.

Mua sắm chú tâm

Đây là một lưu ý về việc mua sắm, khi bạn thật sự cần phải làm thế. Đến bây giờ, rất có thể bạn đã giải phóng được tiền bạc, thậm chí là một ít thời gian, nhờ không mua sắm và mượn đồ, hỏi xin lẫn sửa chữa những gì mình đã có. Nên khi bạn thật sự cần mua sắm, hãy mua hàng đã qua sử dụng và hàng được sản xuất tại địa phương thường xuyên nhất có thể, để giữ cho các món đồ tránh khỏi bãi rác cũng như hỗ trợ cộng đồng của bạn và các doanh nghiệp nhỏ ở địa phương. Và hãy chọn những mặt hàng có chất lượng tốt nhất mà bạn có thể mua. Tập trung vào các vật dụng có thiết kế bền bỉ, thay vì nhiều món đồ dùng một lần. Vâng, những thứ này có thể tốn kém hơn một chút, nhưng khi đầu tư vào các vật dụng bền lâu, không được thiết kế để ngừng hoạt

động sau một hoặc hai năm, bạn sẽ tiết kiệm tiền bạc và cứu lấy bãi rác của chúng ta về lâu về dài. Sự lỗi thời có tính toán (các sản phẩm vốn đã định là không dùng được lâu, như một số loại máy tính và điện thoại di động nhất định) hiện hữu trong các sản phẩm thường nhật của chúng ta nhiều đến mức nó đáng để bạn nghiên cứu mặt hàng tốt nhất mà mình có thể mua, sao cho bạn sẽ bỏ số tiền bản thân vất vả kiếm được vào những món đồ có bảo hành, nhận các đánh giá xuất sắc hay có thể dễ dàng sửa chữa. Nếu bạn mua các vật dụng làm từ vật liệu chất lượng, chúng sẽ tồn tại lâu hơn.

Có thể bạn đã biết, việc bạn mua cái gì và bằng cách nào có thể biểu đạt quan điểm chính trị của bạn. Bạn muốn cho ai tiền của mình? Bạn xem trọng và tôn trọng những công ty và tập đoàn nào? Hãy chú tâm đến mỗi món đồ mình mua bằng cách nghiên cứu cẩn thận các tập đoàn đang lấy tiền của chúng ta, nhằm quyết định xem họ có xứng đáng nhận được sự ủng hộ từ mình hay không. Họ có tiền sử gây ô nhiễm môi trường hay có các thực hành thương mại công bằng và kế hoạch cuối đời cho các sản phẩm họ làm ra không? Họ có cam kết mang lại những điều tốt đẹp cho thế giới không? Ví dụ, hai nhà chúng tôi đã tìm thấy (ôi chao!) giấy vệ sinh tái chế, không dùng bao bì nilon và gắn với một ý thức xã hội. Công ty đứng sau vật dụng cần yếu hằng ngày này đóng góp 50% lợi nhuận của họ vào việc xây nhà vệ sinh trên khắp thế giới và chúng tôi thật sự vui lòng khi chi tiền cho loại giấy vệ sinh đặc biệt này mỗi tháng. Hãy nhớ rằng thế giới doanh nghiệp được xây dựng dựa trên người tiêu dùng, nên là một người tiêu dùng, bạn có quyền biểu quyết bằng ví tiền của mình và khuyến khích các công ty thực hành những phương thức lành mạnh và bền vững hơn với mỗi món đồ mà bạn chọn mua.

Trong lúc mua sắm, bạn chỉ mua một lần thôi chứ? Nghĩa là bạn có chi nhiều tiền hơn cho một thứ được làm rất tốt, công ty rất có trách nhiệm, đến mức họ bảo đảm nó sẽ tồn tại chừng nào bạn còn sở hữu

nó không? Một số nhà sản xuất có loại bảo đảm này. Các sản phẩm khác, như một chiếc chảo gang cổ điển, sẽ chỉ tồn tại mãi mãi nếu được bảo dưỡng tốt. Có vài vật dụng mà chúng tôi sở hữu đã được nhiều năm, như chiếc chảo gang chúng tôi sử dụng hằng ngày trong bếp. Đối với một số sản phẩm đặc biệt, có thể chúng ta đầu tư nhiều tiền hơn để mua chúng vì biết rằng nếu một khiếm khuyết xuất hiện, công ty sẽ thay nó cho mình và hy vọng họ sẽ tái chế hoặc sửa chữa món đồ bị hỏng đó để tránh lãng phí vật liệu. Cuối cùng, khi bạn thật sự phải mua những sản phẩm mà mình sử dụng hằng ngày, những con ngựa thồ gánh vác cuộc sống của chúng ta, thì việc nghiên cứu cẩn trọng các lựa chọn của bạn và đầu tư vào món đồ tốt nhất có thể sẽ đáng giá khoản đầu tư ban đầu của bạn hơn nhiều đó.

Và hãy nhớ một phương châm tuyệt vời là "Hãy mua ở nhà trước." Để mua sắm, không có nơi nào tốt hơn tủ chạn và tủ quần áo của bạn. Hãy "mua" nguyên liệu cho bữa ăn tiếp theo trong chính tủ lạnh và tủ bếp của bạn. Nó là cửa hàng tạp hóa rẻ nhất trong thị trấn. Và, thay vì đến trung tâm mua sắm để chi tiền cho một bộ trang phục khác, hãy xem bạn có thể tạo ra những gì từ tủ quần áo và ngăn kéo của mình. Có thể bạn sẽ khiến mình ngạc nhiên đấy.

Khi tiết kiệm tiền thông qua Không Mua Gì, bạn sẽ nhân đôi điều tốt đẹp của mình. Bạn đang xây dựng một hành tinh khỏe mạnh hơn và một cộng đồng kiên cường hơn, và bạn có thể giải phóng một ít tiền mặt của mình để đầu tư vào thế giới bạn muốn sống bằng cách hỗ trợ những con người và lý tưởng mà bạn tin tưởng.

TẦM NHÌN CHO TƯƠNG LAI



CÂU CHUYỆN KHÔNG MUA GÌ CỦA ANNA

"Một bức thư tâm tình gửi đến những người bạn Không Mua Gì của tôi. Mỗi lần đi nhận một món đồ được tặng hoặc cho mượn, tôi đều cố gắng đi bộ. Bằng cách này, tôi sẽ khám phá những con đường mới và có thời gian để trân trọng chúng. Mỗi lần như thế, tôi lại gặp được một kỳ quan mà mình chưa biết và cảm thấy bớt lạ lẫm, thêm thống nhất trong sự đa dạng của chúng ta khi tạo ra những kết nối mà trước đó tôi không có. Cảm ơn cả nhóm, sự hào phóng và niềm vui trong việc trao tặng và/hoặc sử dụng thứ gì đó không liên quan đến bạn cho tôi hy vọng rằng chúng ta đang trở nên gắn kết và quan trọng với nhau hơn."

—Anna Debono, Queensland

Một nghiên cứu gần đây tiết lộ rằng cây cối sinh tồn trong rừng rậm thông qua một mạng lưới liên kết với nhau rất đặc biệt, mỗi sinh vật khai thác một lưới nấm dưới lòng đất để truyền tài nguyên cho nhau.[2] Nếu xem mình như những cái cây trong khu rừng, chúng ta có thể tạo ra một mạng lưới kết nối tương tự tại cộng đồng và dựa vào nó

để đáp ứng các nhu cầu của bản thân cũng như hỗ trợ mình. Khi tập thể địa phương của bạn vững mạnh, mọi người có thể cùng nhau tổ chức và đạt được rất nhiều thứ.

Bây giờ, hãy hình dung cộng đồng của bạn như một cái cây duy nhất trong một khu rừng thậm chí còn rộng lớn hơn, một khu rừng gồm các cộng đồng cho đi mà bạn có thể khai thác, một mạng lưới nền kinh tế quà tặng mênh mông hơn, sẵn sàng và có thể phục vụ người khác. Các mạng lưới-trong-mạng lưới này có thể là một công cụ mạnh mẽ để mang lại những điều tốt đẹp. Một khi học được cách cho đi ở địa phương, bạn sẽ có thể kết nối với toàn cầu để đạt được những điều đáng ngạc nhiên, tất cả vì lợi ích chung. Đây là tầm nhìn của chúng tôi cho tương lai và cách Không Mua Gì thật sự có thể giúp thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

Những mạng lưới cho tặng chính là tổ chức viện trợ

Chưa đầy một tuần sau khi trận động đất mạnh 7,8 độ richter xảy ra ở Nepal vào ngày 25 tháng 4 năm 2015, rõ ràng là có rất ít, hoặc không có sự cứu trợ nào đến với những ngôi làng nằm bên ngoài thủ đô Kathmandu. Đường đi rất nguy hiểm, nhưng tệ hơn nữa là các mặt hàng cung ứng hằng ngày ở những nơi lánh nạn tạm thời cho hơn hai triệu người hiện vô gia cư đã cạn kiệt. Lều và bạt đã bán hết toàn bộ ở Kathmandu. Chính phủ nước ngoài và các tổ chức viện trợ bị chặn lại ở sân bay quốc tế duy nhất trong cả nước, hàng cứu trợ đến nơi bị hải quan Nepal trưng dụng, vì vậy mà số thực phẩm, lều, bạt, chăn và vật tư y tế cần kíp bị bỏ lại trên đường băng, đến mấy tháng trời và bị quấn trong một đống băng dính đỏ quạch đầy hoang mang.

Bạn bè của Liesl ở Nepal cuống cuồng nhắn tin hỏi xin bất cứ phương tiện nào để đưa vật dụng đến với người gặp nạn ở những thôn làng vùng sâu vùng xa. Người thân trong gia đình vẫn còn bị chôn vùi

dưới đống đổ nát. Các tổ chức viện trợ vận chuyển hàng hóa đến thôn làng trên vài con đường bị buộc phải dừng lại giữa chặng, bởi những nhóm người sống dọc đường tuyệt vọng tìm sự giúp đỡ. Vẫn còn hàng chục nghìn người đã mất tất cả và cần những nhu yếu phẩm cơ bản nhất để sống sót: thực phẩm, nước sạch, túi ngủ và nơi trú ẩn.

Chúng tôi quyết định thử một việc có vẻ điên rồ: khai thác mạng lưới Không Mua Gì rộng lớn để thu thập hàng cung ứng và đưa chúng đến những nơi có nhu cầu. Ý tưởng này rất táo bạo và đòi hỏi mạng lưới tình nguyện viên trên toàn thế giới, sự đồng thuận của một số hãng hàng không và vài thủ thuật mạng xã hội. Chúng tôi bắt đầu ở những thành phố lớn có nền kinh tế cho tặng địa phương phát triển. Seattle là thử nghiệm đầu tiên của chúng tôi: Shelley Schwinn, trưởng nhóm vận hành Dự án Không Mua Gì của chúng tôi, đã đăng bài lên khoảng 500 nhóm ở khu vực xung quanh Seattle và thông qua những người bạn sở hữu công ty quần áo Nepal Sherpa Adventure Gear. Chúng tôi nhanh chóng có thể thu gom, nhét đầy, sau đó gửi 22 túi dây rút vào một container vận chuyển tư nhân được Sherpa Adventure Gear đưa lên chuyến bay thuộc hoạt động chuyên chở quần áo thông thường của họ đến Nepal.

Những người bạn ở Boulder, Colorado, đã kết nối với cộng đồng leo núi của họ để lấy túi dây rút, lều, bạt và vật tư y tế, cũng như các nhóm ở San Francisco, Indiana, Ohio, Massachusetts, New Hampshire và Washington, DC. Sau đó chúng tôi thông báo qua các mạng xã hội của mình ở tất cả các thành phố lớn rằng chúng tôi đang tìm kiếm bất kỳ ai đến Nepal sẵn lòng thêm vài túi đồ vào hành lý của họ. Là khách du lịch vào quốc gia này, họ có thể đi vụt qua sân bay với những chiếc túi cá nhân chứa đầy lều, bạt, túi ngủ và vật tư y tế của chúng tôi. Chúng tôi sẽ lo liệu phía hãng hàng không bằng cách kiến nghị với bộ phận quản lý hành lý quá cước và nhận sự miễn trừ từ họ để cứu trợ nhân đạo. United Airlines và Etihad là hai hãng hàng không hỗ trợ

nhiều nhất cho chúng tôi, bằng việc miễn trừ cho hàng trăm chiếc túi đi qua hệ thống của họ dưới dạng hàng lý quá tải đi kèm đến Himalaya với các bác sĩ, y tá, nhà leo núi, nhà khoa học, nhà làm phim và tình nguyện viên đang gấp rút đỡ đần các nỗ lực cứu trợ. Sau đó, những người bạn trên mặt đất ở Kathmandu của chúng tôi - người leo núi, người chèo thuyền kayak và hướng dẫn viên người Nepal - có thể gửi đồ tiếp tế và sự chăm sóc sức khỏe lên những thôn làng xa xôi.

Phi công Matt Murray của United Airlines đã tình nguyện đi máy bay phản lực đến Nepal miễn phí theo diện hành khách vào những ngày nghỉ của anh để một tay vận chuyển 100 túi dây rút đựng lều, bạt vào quốc gia này. Một người leo núi Everest, David Carter, xin nghỉ phép ở Indiana để bay tới Nepal cùng hai người bạn của anh để chuyển phát 100 bộ sạc năng lượng Mặt Trời cho chúng tôi. Những bộ sạc này là phương tiện giúp người dân Rasuwa xây dựng lại ngôi làng Langtang của họ, vốn đã hoàn toàn bị chôn vùi trong trận tuyết lở do động đất kích hoạt. Những câu chuyện cho đi riêng lẻ này mở ra một trần thuật bao quát hơn về cách thức mà các mạng lưới kinh tế quà tặng và chia sẻ trong cộng đồng có thể huy động, để tạo ra sự khác biệt vào lúc cần thiết.

Nhóm Facebook của chúng tôi là trạm kiểm soát, mọi người kết nối ở đó để lách qua mọi rào cản có khả năng xuất hiện. Bằng cách nào đó, chúng tôi đã xoay xở xây dựng được các đường hầm bí mật để đưa những chiếc túi dây rút vào Nepal giữa ban ngày. Cuối cùng, trong hai tháng, mạng lưới đã có thể thu thập, vận chuyển và phân phát 240 túi dây rút chứa hơn 700 chiếc lều gia đình và bạt, 100 bộ sạc năng lượng Mặt Trời, chăn, vật tư y tế và hàng trăm bóng đèn năng lượng Mặt Trời với chi phí bằng không hoặc chẳng đáng kể về phía chúng tôi, toàn bộ diễn ra trước khi gió mùa kéo đến. Toàn bộ số vật dụng này, trị giá hơn 67.000 đô la, đều do những con người đời thường cung cấp bằng cách chia sẻ cái họ có trong gác xép, nhà để xe và kho lưu trữ. Nó

hữu hiệu và cho chúng ta thấy những gì có thể xảy ra, nếu chúng ta có bao giờ phải đối mặt với một thảm họa như thế lần nữa.

Chúng tôi tin rằng loại mạng lưới giữa người với người trên phạm vi toàn cầu này có thể tạo ra sự khác biệt trong mọi thảm họa và là một mô hình thay thế khả thi, có khả năng hoạt động song song với các cơ quan cứu trợ lớn hơn ở thực địa. Không Mua Gì khai thác nguyện vọng giúp đỡ người khác bẩm sinh của chúng ta và khi thảm họa xảy ra, bản chất cho đi đó sẽ hoạt động hết công suất. Nếu có đủ người thực hiện bảy bước trong cuốn sách này, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng mình có thể tạo ra một nguồn lực địa phương mạnh mẽ, cũng như khơi dậy khả năng trở nên kiên cường hơn và thích nghi tốt hơn với bất cứ chuyện gì có thể xảy đến với mình, như mất điện, mất việc, bệnh tật, ly dị, cháy rừng và bão tố. Càng kết nối với nhau, chúng ta càng có thể chia sẻ cái mình có và viện trợ cho những người đang gặp khủng hoảng.

Nếu có một nhóm cho tặng nơi quê nhà, bạn đã thực hiện những bước đầu tiên để xây dựng một cộng đồng kiên cường, không chỉ có thể đỡ đần các cá nhân tại quê hương bạn mà còn điềm tĩnh và sẵn sàng trợ giúp những người ở xa hơn, biết đâu lại cần đến bạn vào một ngày nào đó.

Cứu lấy Trái Đất bằng từng hành động cho đi, hỏi xin và chia sẻ

Chúng tôi bắt đầu có cảm hứng khởi động Dự án Không Mua Gì sau khi tận mắt nhìn thấy tác động khủng khiếp của nhựa lên môi trường của mình. Hy vọng của chúng tôi là khi càng có nhiều người tham gia vào thực hành mua sắm ít đi, chia sẻ nhiều hơn và nói không với nhựa, chúng ta có thể giảm thiểu sự phụ thuộc vào nhựa và chấm dứt những thiệt hại nghiêm trọng mà nó gây ra cho môi trường. Mục

tiêu tối thượng của chúng tôi là ngăn chặn nhựa xâm nhập vào hệ sinh thái của chúng ta ngay từ đầu. Việc này bắt đầu từ chúng ta, những người tiêu dùng. Nếu chúng ta từ chối mua đồ nhựa, các nhà sản xuất sẽ buộc phải ngừng làm ra chúng.

Mỗi chúng ta có thể tham gia phong trào này và tạo ra một dấu ấn cá nhân lâu dài, bằng cách Không Mua Gì mỗi ngày. Mỗi khi tìm được nơi cung cấp một món đồ dùng chung hoặc đã qua sử dụng thay vì một món đồ mới tinh, chúng ta đang ngăn những nguồn tài nguyên thiên nhiên của mình khỏi bị cạn kiệt. Mỗi khi từ chối mua mới, chúng ta đang phòng tránh sự ô nhiễm gắn với hoạt động chuyên chở những mặt hàng đó bằng đường bộ và đường thủy trên khắp thế giới để phục vụ cho việc mua sắm. Và mỗi khi cho đi hoặc chia sẻ những món đồ mình từng yêu thích, ta đang giúp chúng tránh khỏi việc chiếm dụng không gian trong các bãi rác đang bành trướng. Thông qua mỗi hành động kháng cự nhỏ từ người tiêu dùng, chúng ta có thể tạo ra những đóng góp giàu ý nghĩa của riêng mình để kiềm chế biến đổi khí hậu và ô nhiễm môi trường.

Chia sẻ bên ngoài mạng xã hội

Chúng tôi bắt đầu Không Mua Gì trên một nền tảng truyền thông xã hội miễn phí, nhưng mục tiêu thật sự của chúng tôi là khuyến khích tất cả chúng ta tìm cách chia sẻ trong cuộc sống thường nhật bên ngoài mạng xã hội. Facebook cho phép chúng tôi gieo hạt để có thể tỏ rõ với cộng đồng niềm vui mà hết thảy chúng tôi trải nghiệm thông qua việc chia sẻ, nhưng nó chỉ là một không gian tạm thời để mọi người học lại cảm giác cho đi, hỏi xin và biết ơn. Việc đăng bài về những món quà và thỉnh cầu của chúng tôi lên mạng đã biến thử nghiệm xã hội ra mắt các nền kinh tế quà tặng địa phương đích thực thành hiện thực. Nhưng điều tốt đẹp bậc nhất mà chúng tôi có thể mang lại là khuyến khích

mọi người chia sẻ một cách tự nhiên với những người xung quanh, trong các cộng đồng thực thay vì ảo.

Sự thật là các nền kinh tế quà tặng hoạt động tốt hơn khi chúng mang tính siêu cục bộ và có quy mô nhỏ. Một khi các nhóm trực tuyến vượt quá 1.000 thành viên, chúng sẽ sa sút và phát triển "tâm lý đám đông." Phần nội dung của nhóm di chuyển quá nhanh trong khi nhiều người xếp hàng và đăng ký lấy "đồ" miễn phí. Các kết nối thực diễn ra ít đi vì nhóm trở nên hỗn loạn hơn. Nếu nghĩ kỹ thì điều này rất hợp lý, các nghiên cứu cũng đã chứng minh số lượng người mà chúng ta có thể duy trì những mối quan hệ và kết nối xã hội ổn định là có giới hạn. Tiến sĩ Robin Dunbar, giáo sư đã nghỉ hưu từng giảng dạy tâm lý học tiến hóa tại đại học Oxford, xác định rằng 150 là số lượng cá nhân tối đa và thực sự chất lượng mà mỗi chúng ta có thể hình thành những mối quan hệ có ý nghĩa.[3]

Để chuyển hoạt động cho đi của bạn ra ngoài các phương tiện truyền thông xã hội, hãy thực hiện bước đầu tiên nọ và đề nghị bạn bè ở địa phương cùng bạn họp mặt chia sẻ mỗi tuần hoặc mỗi tháng một lần. Hãy mời bạn bè của bạn rủ bạn bè của họ cùng tham gia và cứ thế tiếp tục. Bạn có thể làm việc đó ở nhà mình hay gặp gỡ tại các công viên công cộng hoặc một trung tâm cộng đồng. Các bạn có thể gặp trong 15 phút, một tiếng hoặc hơn. Các bạn có thể chọn chia sẻ các món đồ cụ thể vào mỗi tuần (như quần áo, dụng cụ nhà bếp), chia sẻ thực phẩm hoặc tạo ra một thư viện cho mượn vật dụng.

Nếu các cộng đồng xây dựng nền kinh tế quà tặng vào cơ sở hạ tầng của chúng, việc cho đi có thể diễn ra như một phần trong nếp sống hằng ngày của chúng ta. Canberra, thủ đô nước Úc, đã tuyên bố mình là một "thành phố chia sẻ," đồng thời tạo ra một bản đồ tương tác hiển thị vị trí của tất cả các nguồn tài nguyên và hoạt động chia sẻ của thành phố, từ những khu vườn cộng đồng và Thư viện Nhỏ Miễn

phí, đến các nhóm Dự án Không Mua Gì lân cận.[1] Đây là một mô hình mạnh mẽ để tất cả chúng ta áp dụng cho các thị trấn và thành phố của mình.

Sự chuyển đổi mô thức Không Mua Gì này đã phát triển trên toàn thế giới và tăng lên nhanh chóng, vì nó lấp đầy một nhu cầu sâu sắc vẫn luôn thiếu vắng trong nhận thức tập thể của chúng ta: nhu cầu được chia sẻ, kết nối, giữ gìn và tăng cường khả năng phục hồi của chúng ta thông qua cộng đồng. Cùng nhau, chúng ta có thể tạo ra sự khác biệt lên môi trường, nền kinh tế, tài khoản ngân hàng của bản thân, cuộc sống, hạnh phúc tương lai trong gia đình và khu vực của mình.

Chúng tôi hy vọng cuốn sách này là một bản kế hoạch chi tiết cho gia đình và cộng đồng địa phương của bạn, mang lại sự thay đổi tích cực vượt ra ngoài ngôi nhà, thị trấn, thành phố và quốc gia của chúng tôi. Nguyện vọng lớn nhất của chúng tôi là tư duy Không Mua Gì này sẽ tác động tích cực đến thế giới nói chung. Chúng ta không thể sản xuất, tiêu thụ và chôn lấp để dẫn mình tới một tương lai tốt đẹp hơn với các nguồn tài nguyên hữu hạn trên Trái Đất, nhưng chúng ta có thể chia sẻ với nhau để đi đến đó. Cùng nhau, chúng ta có thể thay đổi tiến trình tương lai của mình, và chúng ta đã bắt đầu.

LỜI CẢM ƠN



Trước hết, chúng tôi muốn cảm ơn hàng triệu người trên thế giới (bao gồm mọi người ở Samdzong, Thượng Mustang, Nepal) đang tham gia vào các nền kinh tế cho tặng địa phương và tiếp tục những hành động Không Mua Gì của họ nhằm quản lý vật chất một cách khôn ngoan, chia sẻ các nguồn tài nguyên, chăm sóc lẫn nhau và trông nom hành tinh của chúng ta. Sự đa dạng trong hành động cá nhân này bổ sung cho tác động tích cực và thay đổi mang tính hệ thống của tập thể, và chúng tôi biết ơn sâu sắc tất cả những ai đã đi trước chúng tôi trên con đường này, những ai đang đồng hành với chúng tôi và tất cả những người sẽ tham gia cùng chúng tôi.

Dự án Không Mua Gì sẽ chỉ là một hội nhóm trên một hòn đảo nhỏ nếu không có sự cống hiến và niềm đam mê từ nhóm sáng lập của chúng tôi, bao gồm Shelley Schwinn, quái vật kraken* mà chúng tôi yêu mến; Crescent Moegling, phù thủy vẽ bản đồ ưa thích của chúng tôi, người đồng thời hỗ trợ việc nghiên cứu và phát hành cho cuốn sách này; John Brownlow, người đặt các câu hỏi hóc búa, sau đó đứng ra giúp đỡ và sản xuất những tài sản theo cách hoàn hảo và chuyên nghiệp nhất mà mọi người có thể cần dùng cho một dự án vào bất cứ lúc nào; mọi người trong các nhóm Không Mua Gì Bainbridge ban

* kraken: Quái vật biển khổng lồ trong thần thoại, được cho là xuất hiện ở vùng biển Na Uy

đầu, những người sẵn lòng đóng vai chuột lang để thử nghiệm thực địa mỗi ý tưởng mới; toàn bộ Nhóm Dự án Không Mua Gì Toàn cầu, bao gồm Cheryl Baker, Jennifer Rockenbaugh, Eileen Edwards, Michelle Edwards, Alexa Carey, Anne Gerrietts, Rachel Anderson, Antoinette Sankar, Daria Kelsey, Kinda Parsons, Marlene Schulz, Kristina M. Ione, Emma Kate Watkins, Laura Norris, Robynn Coulter, Kym Ianetta, Francine Levesque, Adrienne O'Reilly-Angus, Rora Melendy, Lissa Jagodnik và Lillian Lu; tất cả các tình nguyện viên của Nhóm Khu vực và ban Quản trị Địa phương - những "vollie" thân thương của chúng tôi, theo cách mà bạn bè ở Úc đã dạy chúng tôi gọi họ - và mọi thành viên trong nhóm ở khắp mọi nơi. Chúng tôi cũng biết ơn tất cả những người đã đóng góp câu chuyện và quan điểm của họ để được chia sẻ trong cuốn sách này.

Liesl muốn gửi lời cảm ơn đến mẹ cô, Gretel, vì đã là hình mẫu trọn đời của cô, từ chủ nghĩa nữ quyền, thú làm vườn, tình yêu cho các hoạt động ngoài trời đến việc nuôi ong. Việc Gretel dẫn dắt chương trình phân bón lề đường hàng tuần* đầu tiên ở phía đông Michigan đã truyền cảm hứng cho Liesl thực hiện hoạt động cộng đồng của cô. Sự lạc quan tôi-có-thể của bố Liesl đã khiến cô thấm nhuần một cách sâu sắc suy nghĩ rằng mọi thứ trong cuộc sống đều khả thi, ngay cả việc đến nơi con người chưa từng đặt chân. Với các con của mình, Finn và Cleo, xin gửi đến hai con lời cảm ơn thuần khiết và khiêm nhường nhất, vì đã chịu đựng một tuổi thơ đầy khám phá và thử nghiệm, rất khác với những đứa trẻ còn lại. Như câu nói nổi tiếng của bà và đa số các người mẹ: "Sau này hai đứa sẽ cảm ơn mẹ." Và gửi tới chồng Liesl, Pete Athans, không lời nào có thể diễn tả hết tình yêu, sự kính nể cùng lòng biết ơn sâu sắc của cô đối với sự duyên dáng và nguồn năng lượng khó tưởng tượng mà Pete có được khi anh luôn quan tâm

* Chương trình phân bón lề đường hàng tuần: Các cư dân sẽ cho rác hữu cơ trong tuần vào một thùng chứa rồi để nó ở lề đường vào ngày thu gom rác. Thành phố sẽ thu gom chỗ rác này rồi biến chúng thành phân ủ giàu dưỡng chất.

đến mọi người xung quanh. Liesl cũng dành lòng biết ơn sâu sắc, đặc biệt cho các anh chị em của cô, Bryn, Heidi, và Joc cùng những người bạn đời và bọn trẻ con vô cùng sẵn sàng giúp đỡ của họ, vì đã mang lại niềm vui, đam mê, tiếng cười, sự cạnh tranh, thử thách, nỗi đau khổ và sự phiêu lưu mà cả một đời yêu thương gia đình mới có thể duy trì.

Rebecca muốn gửi lời cảm ơn đặc biệt đến mẹ Anita Frankel Rockefeller và bố Phil Rockefeller, sự cống hiến không mệt mỏi của họ cho dịch vụ cộng đồng, nữ quyền, công bằng xã hội và môi trường đã cung cấp cho cô tấm bản đồ rõ ràng và hấp dẫn về tâm huyết một đời. Lòng biết ơn đối với những tấm gương sống, cuộc đối thoại, câu chuyện, hướng dẫn, sự giáo dục, thức ăn, những tách trà, các ý tưởng tuyệt vời và sự giúp đỡ trong những trường hợp khẩn cấp ở ven đường và những cơn khủng hoảng hiện sinh, xin gửi tới tất cả những người khiến cho cuộc sống của một bà mẹ đơn thân đi làm của cô trở nên khả thi và có ý nghĩa, bao gồm Inge Frankel, ז"ל, Nat Frankel, ז"ל, Aileen Frankel, Nancy Zises, Barry Frankel, Melissa Rockefeller, Minh, Peter và Lilou Phạm, Airyka Rockefeller, Larry Weiner, Jillian Worth, Kasper Luna, Nina Runstein Minney, Liza Pascal, Ayan Rivera, Jenn Gallucci, Mino và Lexia Christante, Michele Lang, toàn bộ nhóm bí mật hồ Gazzam, Naomi Spinak, Zann Jacobrown, Julie Rosenblatt, Kay McGowan và cả đội IWC, Deb Buitenveld, Jenny Mayfield, Maria Knighton, M'Rissa C, mọi người ở ITA. Israel Thấu hiểu, Mạnh mẽ và Màu nhiệm, Lori Levari, Jamie Rudman Kloosterman, Jill Franklin, Melinda Gordon Blum, Sheri Lynn, tất cả các JB và Dylan Canfield. Xin gửi lòng biết ơn sâu sắc và sự tôn trọng của cô tới Ava và Mira vì đã thêm rất nhiều suy tư, công cán, sự kiên nhẫn và hài hước vào công việc chung là sửa chữa thế giới.

Xin được bày tỏ lòng biết ơn chân thành đối với đại diện văn học của chúng tôi, Neeti Madan, của Sterling Lord Literistic, người đã liên lạc với chúng tôi vào hai năm trước với tầm nhìn rằng có thể chúng

tôi có chính xác một cuốn sách trong mình để viết ra. Cảm ơn cô đã tin tưởng chúng tôi và thắp sáng con đường đi qua thế giới bên trong của việc làm sách. Chúng tôi cũng được truyền cảm hứng sâu sắc nhờ sự hướng dẫn đến từ biên tập viên Sarah Pelz của Atria/Simon & Schuster, người đã định hình cho câu chuyện của chúng tôi một cách rất nhẹ nhàng, rõ ràng và luôn sẵn lòng hỗ trợ. Chúng tôi đã biết cô là người biên tập hoàn hảo cho mình khi cô giới thiệu bản thân là thành viên của nhóm Không Mua Gì tại địa phương mình. Chúng tôi cũng rất biết ơn những đóng góp ở hậu trường của Melanie Iglesias Perez tại Atria và toàn bộ đội ngũ Atria. Việc biên tập của Angelina Krahn đã giúp chúng tôi làm việc cẩn trọng cho đến từng dữ kiện thực tế cuối cùng. Cũng xin cảm ơn Jason Chappell vì những hướng dẫn của anh trong quá trình biên tập. Và xin cúi đầu thật sâu trước Brooke Budner vì những hình minh họa tuyệt đẹp.

PHỤ LỤC



Thay đổi suy nghĩ về rác thải của bạn

Chúng tôi sẽ sử dụng phương châm rác-hóa-vàng đó ở đây - đừng cười chứ. Bạn có biết chỗ rác mà bạn thải ra nói lên rất nhiều điều về bản thân bạn và thói quen mua sắm của bạn không? Khi tiêu dùng ít hơn, bạn sẽ tạo ra ít rác thải hơn. Và việc kiểm kê thùng rác của mình cũng sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn những cách thức có thể giảm thiểu rác thải hoặc mang cho người khác để họ sử dụng nó một cách sáng tạo. Điều này không chỉ lành mạnh hơn cho môi trường mà còn giúp bạn tiết kiệm phí thu gom rác hằng tuần hoặc tiết kiệm thời gian nhờ đi đổ rác ít hơn.

Việc không nghĩ quá nhiều về những gì xảy ra với rác thải của bạn một khi nó bị kéo đến nơi khác thật dễ dàng và thuận tiện, nhưng *nơi khác* thường là một bãi chôn lấp hoặc lò đốt rác. Chúng tôi đã giảm lượng rác thải của mỗi gia đình mình đủ để lựa chọn không sử dụng dịch vụ thu gom rác sinh hoạt và rác sân vườn hằng tuần, vốn tiêu tốn của một gia đình người Mỹ trung bình khoảng 260 đô la một năm.[2] Cứ mỗi ba đến bốn tháng, chúng tôi lại đổ đầy thùng rác của mình. Thật đấy! Khi thùng đầy, chúng tôi mang nó đến trạm trung chuyển

địa phương. Tổng chi phí đổ rác là mười đô la cho mỗi thùng. Tương đương với khoản tiết kiệm 220 đô la mỗi năm. Không tệ.

Lợi ích tuyệt vời của việc kiểm kê lượng rác bạn thải ra là nó nêu bật những dòng rác thải hiển nhiên mà bạn có thể chia sẻ với người khác (đồ thải đi của người phụ nữ này là kho báu của người phụ nữ kia), tái chế hoặc tái sử dụng ở nơi nào đó. Thậm chí bạn còn có thể tìm thấy những thứ sẽ giúp bạn Không Mua Gì trong thùng rác của chính mình.

Một số người thấy ghê tởm việc động chạm vào rác và điều đó thật dễ hiểu. Nhưng điều gì khiến rác trở nên gớm ghiếc một khi bạn vứt nó đi? Nó không gớm ghiếc khi bạn cầm nó trong tay trước khi bỏ vào thùng rác. Nếu bạn loại bỏ chất thải hữu cơ khỏi thùng rác (và thay vào đó, dùng nó làm phân bón, xem trang 271), rác của bạn sẽ chỉ là đồ khô, toàn bộ đều sạch sẽ như khi bạn ném chúng vào thùng. Nếu bạn vứt bất cứ vật gì sắc nhọn như thủy tinh vỡ hoặc kim tiêm, xin hãy luôn đặt chúng vào hộp đựng để không ai bị thương vì các vật sắc nhọn.

Được rồi, lời đã nói, chúng ta bắt đầu thôi. Hãy kéo thùng rác ra và bắt đầu lấy các thứ ra nào. Đây là những gì bạn đang tìm:

RÁC CÓ THỂ TÁI CHẾ

Hãy lên mạng và tìm hiểu những gì thuộc về thùng rác. Tra cứu trang web quản lý rác thải của thành phố hoặc thị trấn bằng cách tìm kiếm "[Tên thị trấn của bạn] + tái chế." Hãy chép lại danh sách đó và làm quen với nó. Hãy dán nó vào thùng rác của bạn nếu điều đó hữu ích (chúng tôi làm thế và nó thường xuyên thay đổi). Những loại nhựa nào có thể được tái chế? Thông thường chúng sẽ cho bạn biết chính xác những món đồ nào được chấp nhận. Mặc dù việc ném mọi món đồ nhựa vào thùng thật hấp dẫn, điều quan trọng là phải tuân theo danh sách một cách chính xác; những món đồ không ở đúng chỗ sẽ làm bẩn

cả một lô rác và gửi mọi thứ đến bãi rác. Bạn còn vứt được những món đồ có thể tái chế nào vào thùng rác của thành phố? Giấy? Ly thủy tinh? Lon nhôm? Hộp sữa? Hãy lấy hết những thứ đó ra khỏi thùng rác và đặt chúng vào thùng tái chế của bạn. Bạn còn lại những gì? Đồ nhựa không thể tái chế? Bạn sẽ cân nhắc việc không mua mặt hàng đó hay mua một sản phẩm thay thế không đi kèm nhựa không thể tái chế? Hoặc bạn có thể tích trữ món đồ bằng nhựa đó và tìm người có thể sử dụng nó, như giáo viên mỹ thuật, người lái xe đạp hoặc người đóng hộp không? Chương trình tái chế tại địa phương của chúng tôi không chấp nhận Tetra Pak (hộp giấy đựng nước ép và súp, được làm từ nhiều lớp giấy bìa, nhựa và nhôm) và có vài mặt hàng được chứa trong hộp Tetra Pak mà cuộc sống của chúng tôi sẽ gặp khó khăn nếu thiếu chúng. Chúng tôi tích trữ những chiếc hộp Tetra Pak rỗng của mình và giao chúng cho một người bạn để cô ấy cho chúng vào thùng rác lề đường ở thành phố Seattle gần đó. Đó là một cách giải quyết. Các vỉ xốp đựng thịt luôn được các chương trình nghệ thuật địa phương của chúng tôi trân trọng (đọc kỹ hơn về chủ đề này ở trang 185).

GIẤY

Khi nói đến việc tái chế giấy, những người tái chế thường lấy mọi loại giấy, không chỉ báo và giấy in. Các hộp các tông thường phải được tách riêng, dỡ ra và đặt ở lề đường. Hãy nhớ bao gồm cả giấy bìa như hộp ngũ cốc trong chỗ giấy tái chế của bạn, trừ phi bạn biết một studio nghệ thuật muốn sử dụng chúng. Ngoài ra còn có các loại giấy ẩn giấu khác, như lõi cuộn giấy vệ sinh và những miếng giấy bìa lót ở mặt sau các món đồ như pin và bóng đèn. Hãy cho tất cả giấy vào thùng tái chế, ngay cả khi nó đồng nghĩa với việc bạn sẽ phải đứng bên cạnh thùng rác và xé toạc mọi thứ để tách nhựa ra khỏi giấy. Nó có thể tốn công sức, nhưng sẽ mang lại cho bạn cảm giác thỏa mãn, phần nào vì

nó giảm bớt một thứ mà bạn phải tốn tiền để vứt đi, giảm bớt một thứ cư ngụ ở bãi rác và thêm một thứ bạn có thể cho vào thùng tái chế.

Sẽ tốt hơn nữa nếu bạn tránh dùng giấy ngay từ đầu. Một cách để làm thế là giảm số lượng thư rác mà bạn nhận được. Ở Mỹ, Catalog Choice là một trang web và ứng dụng tuyệt vời để ngăn chặn thư rác không mong muốn trên lộ trình của nó. Gọi cho các công ty gửi email cho bạn cũng luôn là một lựa chọn, bên cạnh đó, những ứng dụng như PaperKarma rất dễ sử dụng và là một cách tuyệt vời để thông báo với các công ty này rằng bạn không muốn chỗ giấy bỏ đi của họ đến cửa nhà mình.

NGHIÊN CỨU CỘNG ĐỒNG QUA RÁC THẢI

Thật đáng ngạc nhiên, giấy vẫn chiếm phần lớn không gian ở các bãi chôn lấp của chúng ta. Khi những nhà khảo cổ học tự xưng là "nhà rác học" bắt đầu tiến hành "cuộc đào bới" nghiêm túc đầu tiên tại các bãi rác vào những năm 90, họ đã có một khám phá đáng chú ý. Giả thiết của họ là theo khối lượng, nhựa sẽ là một trong những thủ phạm chủ yếu chiếm dụng các bãi rác của chúng ta. Nhưng thật đáng ngạc nhiên, thực tế lại không như thế. Các nhà sản xuất đã thành công khiến cho chai nhựa và túi nilon trở nên mỏng hơn, nên chúng không chiếm nhiều diện tích như một số vật liệu gia dụng thông thường khác. Giấy mới là thứ chiếm nhiều diện tích nhất. Phát hiện này thật khiến họ mở mang tầm mắt, vì ai cũng cho rằng giấy sẽ bị phân hủy bởi nó được làm bằng vật liệu hữu cơ. Không hề.

Tiến sĩ William Rathje quá cố, nhà khoa học dẫn dắt Dự án Rác thải, đã lưu ý rằng nằm dưới các bãi chôn lấp khoảng chín mét, giấy vẫn còn hoàn toàn nguyên vẹn khi bị vùi sâu trong rác mà không có ánh sáng, nước hoặc không khí để phân hủy nó. Họ phát hiện ra rằng giấy chiếm gần 50% không gian trong các bãi chôn lấp của chúng ta.[3]

Ngày nay, con số đó chỉ còn khoảng 25%, nhưng giấy vẫn là vật liệu đông đảo nhất trong các bãi chôn lấp.[4] Chắc chắn chúng ta có thể giảm thiểu con số này bằng cách tái chế nó, ngay cả khi điều đó đồng nghĩa với việc xé toạc và tận dụng chỗ giấy trong bao bì nhựa được định hình bằng nhiệt, đóng gói phồng quanh bàn chải đánh răng cùng đồ chơi Hot Wheels.

POLYETHYLENE

Polyethylene chỉ là một tên gọi mỹ miều cho các vật liệu được sử dụng cho túi hoặc màng nilon. Hầu hết các siêu thị sẽ nhận polyethylene sạch và khô của bạn, nên tốt hơn là bạn để nó tránh xa chỗ rác dành cho bãi chôn lấp. Những vật dụng này bao gồm túi nông sản, túi đựng báo, túi zip trữ thực phẩm (hãy giặt sạch chúng, xem cách tự làm đồ hong túi ở trang 98), bao bì khăn giấy bếp và giấy vệ sinh, màng bọc thiết bị điện tử, bao đựng bên trong hộp ngũ cốc, túi bánh mì và túi giặt khô. Bạn sẽ ngạc nhiên trước lượng chất thải là polyethylene của mình.

Đến lúc này, chỗ rác dành cho bãi chôn lấp của bạn trông cũng phải khá mỏng rồi.

THỰC PHẨM VÀ VẬT LIỆU HỮU CƠ

Về khối lượng, rác thải thực phẩm góp phần lớn nhất vào các bãi chôn lấp mỗi năm.[5] Vì vậy, các công ty quản lý rác sử dụng rất nhiều nhiên liệu hóa thạch để chở rác thải thực phẩm của bạn đến bãi chôn lấp, nơi nó sẽ thối rữa và thải khí metan vào khí quyển. Tuy nhiên, chúng tôi biết đó là một nguồn tài nguyên mà ai đó ở gần bạn thật sự có thể sử dụng. Nếu bạn không có thùng ủ phân hoặc thùng nuôi giun, gà hoặc chó, hãy giữ lại chỗ vụn thức ăn đó trong một cái xô và cho

chúng trong nền kinh tế quà tặng địa phương của bạn. Rebecca đã từ bỏ thùng phân ủ tại nhà của mình (vì lũ chuột hoang quá đỗi lì lợm), nhưng con chuột lang của con gái cô ăn gần như mọi thứ mà bầy gà mái của cô không thích. Đừng ngại, cứ thông báo rằng cách vài ngày, bạn sẽ có vụn thực phẩm và rau củ để ủ phân, hoặc cho gà, thỏ, chuột lang, vân vân, và bạn sẽ tìm được người lấy chúng. Họ cho các con vật của mình ăn càng nhiều vụn thức ăn thì càng ít phải mua thức ăn ở cửa hàng. Và ngay khi lấy thực phẩm ra khỏi thùng rác, bạn sẽ thấy sự sụt giảm đáng kể trong lượng rác thải ra hằng ngày của mình (nó cũng sẽ dễ ngửi hơn rất nhiều!). Nếu bạn thấy việc này cực đoan, hãy kiểm tra dịch vụ thu gom rác thải ở thành phố của bạn. Nhiều thành phố hiện có cung cấp dịch vụ thu gom rác ủ phân, bên cạnh rác tái chế và rác dành cho bãi chôn lấp. Và bạn luôn có thể bắt đầu làm một thùng phân ủ, nhằm biến rác thải của mình thành "vàng đen" cho cây cối trong nhà, thảo mộc ở bậu cửa sổ và khu vườn trên mái.

Có thể trong thùng rác của bạn vẫn còn vài thứ mà bạn có thể ném vào thùng phân ủ. Không chừng bạn sẽ ngạc nhiên trước những gì chúng ta bỏ vào thùng rác của mình đấy. Sau đây là một danh sách ngắn được chúng tôi tổng hợp qua nhiều năm.

Những thứ chúng tôi dùng để ủ phân: lông vật nuôi, giỏ, rượu ở đáy ly, gói đường, giấy có được sau khi hủy tài liệu, tro từ lò sưởi và lò nấu, giấy dán nông sản, giấy gói bơ (những thứ này phân hủy thật đấy), giấy can (nhưng nó làm mồi lửa cũng rất tuyệt), dây vải, dây bện, bóng bay (chỉ loại làm từ cao su thôi), hạt xốp bằng tinh bột ngô, vỏ trứng nghiền (bọn giun rất thích chúng), tăm bông (loại có que làm từ giấy cuộn, không phải nhựa), vỏ quả hạch (chúng có phân hủy, nhưng dùng làm mồi lửa cũng rất ổn), hạt trái cây (mỗi năm chúng tôi đều có mầm cây đào), len cừu (chúng tôi có rất nhiều len để làm đồ thủ công), SCOBY kombucha (lũ gà mái rất thích nó, nhưng nó cũng có thể được cho vào thùng phân ủ), que diêm cháy dở, hạt giống đã cũ và gói đựng

hạt (biết đâu chúng ta lại nhận được một ít rau củ miễn phí vào mùa sau), vỏ gọt bút chì từ đồ chuốt, que kẹo mút bằng giấy, giấy gói kẹo phủ sáp, băng keo giấy, giấy nến, hoa khô làm túi thơm đã cũ, baking soda lâu ngày, đất nặn không độc hại, dây thun cao su, vỏ và lõi ngô, khăn giấy bếp và khăn giấy, túi trà không có nilon và bao bì bằng giấy của chúng, giấy vụn, thảo mộc và gia vị cũ, toàn bộ con cá (những thứ này cần được vùi thật sâu trong đống phân ủ) và hạt quả bơ (lũ giun thích phân hủy hạt quả bơ và đẻ trứng trong đó, hãy tưởng tượng một nhà trẻ giun nào).

Còn với chúng tôi, vụn rau củ chiếm ít nhất ⅔ lượng rác thải tổng thể của chúng tôi. Và tất cả đều được sử dụng hết. Và đừng quên nhé, nếu bạn để một hũ lớn trong tủ lạnh hoặc ngăn đông để đựng vụn rau rủ như vỏ hành tây và tỏi, nó sẽ làm nên thứ nước cốt hoàn hảo cho nước dùng rau củ của bạn. Bạn sẽ không bao giờ phải mua nước dùng rau củ nữa.

Vậy, trong thùng rác của bạn còn lại những gì? Không quá nhiều, đúng chứ? Bằng cách làm quen với danh sách các loại rác tái chế của chúng tôi, kéo hết túi nilon ra khỏi thùng rác và thay đổi suy nghĩ về những thứ có thể được dùng để ủ phân hoặc cho vật nuôi ăn, chúng ta chỉ còn lại vài vật ngẫu nhiên xuất hiện... và dĩ nhiên là chúng tôi có một kế hoạch Không Mua Gì cho chúng. Hãy kiên nhẫn với chúng tôi nhé, có một phương pháp xử lý sự điên rồ này. Chúng tôi giữ lại những thứ sau đây để tái chế ở những nơi đặc biệt hoặc mang cho người cần chúng:

- **Các vật bằng kim loại, pin và rác thải điện tử** (đầu nối, dây điện, ổ cứng bị hỏng) - Số vật dụng này có thể được tái chế tại những nơi đặc biệt. Ở quê nhà của mình, chúng tôi có thể mang số vật dụng này đến trạm trung chuyển, nơi có những chiếc thùng dành riêng cho chúng. Một số thành phố và thị trấn

có những ngày bỏ rác đặc biệt cho các dòng chất thải này. Hãy tìm thông tin về việc tái chế các vật dùng này trên mạng bằng cách nhập tên thành phố của bạn, "thông tin tái chế về" và tên của món đồ bạn muốn vứt bỏ.

- **Bao bì Tetra Pak** - Chúng tôi giữ lại chúng để bỏ trong thùng rác tái chế của những người bạn ở Seattle, vì chúng tôi không thể tái chế chúng tại nhà.
- **Nút bần, nắp chai bằng kim loại, phong bì chống sốc, màng xốp bong bóng, hàng dệt may và vỉ xốp đựng thịt** - Nếu bạn không thể tái sử dụng số rác thải thông thường này ở nhà, hãy đem chúng cho người khác. Chúng có thể được dùng cho việc vận chuyển, sáng tạo nghệ thuật và các dự án trong lớp học.

Hãy suy nghĩ một cách sáng tạo vào lần tới bạn ném thứ gì đó đi, thay vào đó, hãy mang cho nó trong mạng lưới cho đi của bạn. Bạn không bao giờ biết được ai có thể cần đến nó đâu! Nếu chúng ta có thể thấy thoải mái khi đối thoại về những gì có trong rác thải của mình, vứt đồ ít hơn, không cảm thấy xấu hổ về điều đó và chia sẻ nhiều hơn, chúng tôi biết rằng ta có thể góp phần cắt giảm lượng khí thải carbon, thay đổi suy nghĩ về tiêu dùng và khơi dậy việc tái sử dụng một cách sáng tạo trên toàn thế giới.

NGUỒN THAM KHẢO



Tại sao chúng ta không nên mua sắm

1 "What Are Microplastics?," Ocean Facts, National Oceanic and Atmospheric Administration, cập nhật ngày 25 tháng 6 năm 2018, oceanservice.noaa.gov/facts/microplastics.html.

2 When Plastic Outnumbers Plankton: Insights into the Great Pacific Garbage Patch, U.S. Mission to ASEAN, đọc ngày 12 tháng 5 năm 2017, https://asean.usmission.gov/innovasean_20150615/.

3 "Marine Debris Is Everyone's Problem," áp phích, Woods Hole Sea Grant, https://www.whoi.edu/fi leserver.do ?id= 107364&pt= 2&p= 88817.

4 US Environmental Protection Agency, *State of the Science White Paper: Effects of Plastics Pollution on Aquatic Life and Aquatic-Dependent Wildlife*, tháng 12 năm 2016, https://www .epa.gov/sites/production/files/2017-02/documents/tfw-trash_free_waters_plastics-aquatic-life-report-2016-12.pdf.

5 World Economic Forum, *The New Plastics Economy: Rethinking the Future of Plastics,* tháng 1 năm 2016, www3.weforum.org/docs/WEF_The_New_Plastics_Economy.pdf.

6 Fabiano Barretto, "Citizen Science Summit on Plastics Pollution in the Salish Sea," Global Garbage, ngày 30 tháng 3 năm 2010, http://www.globalgarbage.org/blog/index.php/2010/03/30/citizen-science-summit-on-plastics-pollution-in-the-salish-sea/.

7 North Sea Foundation, Marine Conservation Society, Seas at Risk, and Plastic Soup Foundation, *MicroPlastics in Personal Care Products*, Bản Tuyên bố Lập trường tháng 8 năm 2012, www.mcsuk.org/downloads/pollution/positionpaper-micro-plastics-august2012.pdf; Plastic Soup Foundation, "Beat the Microbead," cập nhật ngày 20 tháng 8 năm 2019,

8 Simon Reddy, "Plastic Pollution Affects Sea Life Throughout the Ocean," Pew Charitable Trusts, September 24, 2018, https://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/articles/2018/09/24/plastic-pollution-affects-sea-life-throughout-the-ocean.

9 "Facts and Figures on Marine Pollution," Unesco, đọc ngày 27 tháng 9 năm 2019, http://www.unesco.org/new/en/natural-sciences/ioc-oceans/focus-areas/rio-20-ocean/blueprint-for-the-future-we-want/marine-pollution/facts-and-figures-on-marine-pollution/.

10 "Toxicological Threats of Plastic," EPA, đọc ngày 19 tháng 6 năm 2017, www.epa.gov/trash-free-waters/toxicological-threats-plastic.

11 Madeleine Smith, David C. Love, Chelsea M. Rochman, and Roni A. Neff. "Microplastics in Seafood and the Implications for Human Health," *Current Environmental Health Reports 5*, no. 3 (2018): 375–86, doi:10.1007/s40572-018-0206-z.

12 Sarah Knapton, "Plastic Weighing Equivalent of One Billion Elephants Has Been Made since 1950s and Most Is Now

Landfill," *Telegraph*, ngày 19 tháng 7 năm 2017, www.telegraph.co.uk/science/2017/07/19/plastic-weighing-equivalent-one-billion-elephants-has-made-since/.

13 Diana Ivanova, Konstantin Stadler, Kjartan Steen-Olsen, Richard Wood, Gibran Vita, Arnold Tukker, and Edgar G. Hertwich. "Environmental Impact Assessment of Household Consumption," *Journal of Industrial Ecology 20*, no. 3 (2016): doi: 10.1111/jiec.12371.

14 "CO2 Emissions (Metric Tons Per Capita)," World Bank, https://data.worldbank.org/indicator/EN.ATM.CO2E.PC.

15 "Greenhouse Gas Equivalencies Calculator." EPA, cập nhật tháng 12 năm 2018, www.epa.gov/energy/greenhouse-gas-equivalencies-calculator.

16 "Summary for Policymakers of IPCC Special Report on Global Warming of 1.5°C Approved by Governments,", Ủy ban Liên chính phủ về Biến đổi Khí hậu, ngày 8 tháng 10 năm 2018, www.ipcc.ch/2018/10/08/summary-for-policymakers-of-ipcc-special-report-on-global-warming-of-1-5c-approved-by-governments/.

17 Christian Jarrett, "The Psychology of Stuff and Things," *Psychologist* 26, no. 8 (tháng 8 năm 2013): 560–4, thepsychologist.bps.org.uk/volume-26/edition-8/psychology-stuff-and-things.

18 Alana Semuels, "We Are All Accumulating Mountains of Things," *Atlantic*, ngày 21 tháng 8 năm 2018, https://www.theatlantic.com/technology/archive/2018/08/online-shopping-and-accumulation-of-junk/567985/.

19 Jeanne E. Arnold, *Life at Home in the Twenty-First Century: 32 Families Open Their Doors*, Casemate Academic, 2017.

20 *A Cluttered Life: Middle-Class Abundance*, tập 1, "Stuff," UCTV video, 6:33, đăng ngày 23 tháng 12 năm 2013, www.uctv.tv/shows/Stuff-A-Cluttered-Life-Mid-dle-Class-Abundance-Ep-1-24699.

21 "Object Ethnography Project," Max Liboiron, đọc tháng 12 năm 2018, https://maxliboiron.com/2013/08/07/object-ethnography-project/.

22 "A Conversation with Tim Kasser," *The True Cost* (blog), đọc ngày 7 tháng 1 năm 2016, https://truecostmovie.com/tim-kasser-interview/index.html.

Bước 1: Cho đi

1 Choongwon Jeong, Andrew T. Ozga, David B. Witonsky, Helena Malmström, Hanna Edlund, Courtney A. Hofman, Richard W. Hagan, Mattias Jakobsson, Cecil M. Lewis, Mark S. Aldenderfer, Anna Di Rienzo, and Christina Warinner, "Long-Term Genetic Stability and a High-Altitude East Asian Origin for the Peoples of the High Valleys of the Himalayan Arc," PNAS, 113, no. 27 (2016): 7485-90, doi:10.1073/pnas.1520844113.

2 Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing* (Berkeley: Ten Speed Press, 2014).

3 Margareta Magnusson, *The Gentle Art of Swedish Death Cleaning: How to Free Yourself and Your Family from a Lifetime of Clutter* (New York: Scribner, 2018).

4 Genevieve Vaughan, ed., *Women and the Gift Economy: A Radically Different Worldview Is Possible* (Toronto: Inanna Publications and Education, 2007).

5 Mitch Lipka, "Are Women More Generous Than Men?" *Money*, 1 ngày 1 tháng 12 năm 2015, money.com/money/4130729/women-more-generous-than-men/.

6 "Study: Poor Are More Charitable Than the Wealthy," *All Things Considered*, NPR, ngày 8 tháng 8 năm 2010, www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=129068241.

7 Tanya Misseghers, "Buy Nothing Group Connects Local Residents," *Winnipeg Free Press*, ngày 11 tháng 3 năm 2019, www.winnipegfreepress.com/our-communities/lance/correspondent/Buy-Nothing-group-connects-local-residents-506997071.html?fb-clid=IwAR3Qwl1c49f5Mhw31B3gm1nO4HHylhSBu7Qy-eril5n1lTKGlB7sFUfi1ck.

Bước 2: Hỏi xin

1 Charles Eisenstein, "The Longing for Belonging," *HuffPost*, cập nhật ngày 19 tháng 8 năm 2016, www.huffpost.com/entry/indigeneity-and-belonging_b_8011302.

2 Charles Eisenstein, *Sacred Economics: Money, Gift & Society in the Age of Transition* (Berkeley: North Atlantic Books, 2011).

3 Linda Babcock và Sara Laschever, *Women Don't Ask: The High Cost of Avoiding Negotiation—and Positive Strategies for Change* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2013).

4 Eisenstein, *Sacred Economics*.

5 Alexandre Tanzi, "U.S. Credit Card Debt Closed 2018 at a Record $870 Billion," *Bloomberg*, ngày 5 tháng 3 năm 2019, www.bloomberg.com/news/articles/2019-03-05/u-s-credit-card-debt-closed-2018-at-a-record-870-billion.

6 Elisa Jaffe, "Strangers Come Together to Organize Couple's Dream Wedding," KOMONews, ngày 19 tháng 11 năm 2014, https://komonews.com/news/local/strangers-come-together-to-organize-couples-dream-wedding

7 Scott Greenstone, "Buy Nothing Project: Free Clothes, Toys, Food—Even a Wedding," *Seattle Times*, cập nhật ngày 29 tháng 9 năm 2017, www.seattletimes.com/business/local-business/buy-nothing-project-free-clothes-toys-food-even-a-wedding/.

Bước 3: Tái sử dụng và Từ chối

1 "Recycling Means Business," Institute for Local Self-Reliance, ngày 1 tháng 2 năm 2002, https://ilsr.org/recycling-means-business/.

2 "Textiles: Material-Specific Data," EPA, đọc ngày 7 tháng 5 năm 2019, https://www.epa.gov/facts-and-figures-about-materials-waste-and-recycling/textiles-material-specific-data.

3 "FAQ's," US Food Waste Challenge, Office of the Chief Economist, USDA, https://www.usda.gov/oce/foodwaste/faqs.htm.

4 J. Rovenský et al, "Eggshell Calcium in the Prevention and Treatment of Osteoporosis," *International Journal of Pharmacological Research*, 23, no. 2–3 (2003): 83–92, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15018022.

5 Vanesa Benítez, Esperanza Mollá, María A. Martín-Cabrejas, Yolanda Aguilera, Francisco J. López-Andréu, Katherine Cools, Leon A. Terry, and Rosa M. Esteban, "Characterization of Industrial Onion Wastes (Allium cepa L.): Dietary Fibre and Bioactive Compounds," *Plant Foods for Human Nutrition 66*, no. 1 (2011): 48–57, doi: 10.1007/s11130-011-0212-x.

6 Mark Bittman, "Simplest Roast Chicken Recipe," Cooking, New York Times, ngày 8 tháng 9 năm 2011, https://cooking.nytimes.com/recipes/1015812-simplest-roast-chicken.

7 Katherine Martinko, "How to Avoid Using Paper Towels," TreeHugger, ngày 8 tháng 1 năm 2018, www.treehugger.com/cleaning-organizing/how-avoid-using-paper-towels.html.

8 Ocean Conservancy and International Coastal Cleanup, *Building a Clean Swell: 2018 Report* (Washington, DC: Ocean Conservancy, 2018), oceanconservancy.org/wp-content/uploads/2018/07/Building-A-Clean-Swell.pdf.

9 "Fact Sheet: Single Use Plastics," Earth Day Network, ngày 29 tháng 3 năm 2018, www.earthday.org/2018/03/29/fact-sheet-single-use-plastics/.

10 P. Wesley Schultz and Steven R. Stein, "Executive Summary: Litter in America—2009 National Litter Research Findings and Recommendations," Keep America Beautiful, 2009, https://www.kab.org/sites/default/files/News%26Info_Research_LitterinAmerica_ExecutiveSummary_Final.pdf.

11 "EWG's Bottled Water Scorecard, 2011: How Much Do We Drink?" Environmental Working Group, ngày 25 tháng 1 năm 2012, www.ewg.org/research/ewg-bottled-water-scorecard-2011/how-much-do-we-drink.

12 Katie Langin, "Millions of Americans Drink Potentially Unsafe Tap Water. How Does Your County Stack Up?" Science, ngày 12 tháng 2 năm 2018, https://www.sciencemag.org/news/2018/02/millions-americans-drink-potentially-unsafe-tap-water-how-does-your-county-stack.

13 Deborah Blum, "A Threat to Male Fertility," Well (blog), *New York Times*, ngày 21 tháng 3 năm 2014, well.blogs.nytimes.com/2014/03/21/a-threat-to-male-fertility/.

14 Tim Harford, "How Plastic Became a Victim of Its Own Success," BBC News, ngày 25 tháng 9 năm 2017, www.bbc.com/news/business-41188462.

15 Lauren Levy, "The Best Reusable Straw Is Made of Silicone and Burns Into Biodegradable Ash," The Strategist, *New York Magazine*, ngày 12 tháng 7 năm 2018, http://nymag.com/strategist/article/best-reusable-straws.html.

16 C. Stevenson, "Plastic Debris in the California Marine Ecosystem: A Summary of Current Research, Solution Strategies and Data Gaps," Quỹ Trợ cấp Biển của Đại học Nam California, Báo cáo Tổng hợp, California Ocean Science Trust (Oakland: Quỹ Trợ cấp Biển của Đại học Nam California, 2011).

17 Susan Freinkel, *Plastic: A Toxic Love Story* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2011).

18 Mark Anthony Browne, Phillip Crump, Stewart J. Niven, Emma Teuten, Andrew Tonkin, Tamara Galloway, and Richard Thompson, "Accumulation of Microplastic on Shorelines Worldwide: Sources and Sinks," *Environmental Science & Technology 45*, no. 21 (2011): 9175–79, doi: 10.1021/es201811s.

19 Kara Lavender Law, "Plastics in the Marine Environment," *Annual Review of Marine Science 9*, no. 1 (2017): 205–29, doi:10.1146/annurev-marine-010816-060409.

Bước 4: Suy ngẫm

1 Alana Semuels, "'We Are All Accumulating Mountains of Things,'" Atlantic, ngày 21 tháng 8 năm 2018, www.theatlantic.com/technology/archive/2018/08/online-shopping-and-accumulation-of-junk/567985/.

2 Hattie Crisell, "Do You Spend £1042 on Clothes Each Year? New Research Reveals the Average Brit's Shopping Habits," *Telegraph*, ngày 23 tháng 3 năm 2017, www.telegraph.co.uk/fashion/news/do-spend-1042-clothes-year-new-research-reveals-average-brits/.

Bước 5: Tự làm và Sửa chữa

1 Isabel V. Sawhill and Christopher Pulliam, "Six Facts About Wealth in the United States," *Brookings*, ngày 25 tháng 6 năm 2019, https://www.brookings.edu/blog/up-front/2019/06/25/six-facts-about-wealth-in-the-united-states/.

2 Jeff Weiner, "What's Your Dream Job?," kết quả khảo sát, SurveyMonkey, www.surveymonkey.com/mp/jeff-weiner-survey-results/.

3 Pagan Kennedy, "How to Get High on Soil," Atlantic, ngày 31 tháng 1 năm 2012, www.theatlantic.com/health/archive/2012/01/how-to-get-high-on-soil/251935/; C. A. Lowry, J. H. Hollis, A. de Vries, B. Pan, L. R. Brunet, J. R. F. Hunt, J.F.R. Paton, E. van Kampen, D. M. Knight, A. K. Evans, G. A. W. Rook, and S. L. Lightman, "Identification of an Immune-Responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in Regulation of Emotional Behavior," *Neuroscience 146*, no. 2 (2007): 756–72, doi:10.1016/j.neuroscience.2007.01.067.

4 Janet Raloff, "BPA Found Beached and at Sea," Science News, cập nhật ngày 23 tháng 9 năm 2013, www.sciencenews.org/blog/science-public/bpa-found-beached-and-sea.

5 Britta Fängström, Anna Strid, Philippe Grandjean, Pál Weihe, and Åke Bergman, "A Retrospective Study of PBDEs and PCBs

in Human Milk from the Faroe Islands," *Environmental Health 4*, no. 1 (2005): doi:10.1186/1476-069x-4-12.

6 Jennifer Grayson, "Flowers May Be Nice for Mom, but They're Terrible for Mother Earth," *Washington Post*, ngày 7 tháng 5 năm 2015, www.washingtonpost.com/opinions/flowers-may-be-nice-for-mom-but-theyre-terrible-for-mother-earth/2015/05/07/fb69f9f4-f4d5-11e4-b2f3-af5479e6bbdd_story.html.

Bước 6: Chia sẻ, Mượn và Cho mượn

1 Lisa Deaderick, "Building a Community, Ocean Beach-Style," *San Diego Union-Tribune*, ngày 14 tháng 1 năm 2017, www.sandiegouniontribune.com/lifestyle/people/sd-me-one-mcateer-20170112-story.html.

2 Isaac Olson, "'It Is Actually Free': Montreal Man Gives Away Heaps of FarmFresh Veggies Every Week," CBC News, ngày 21 tháng 10 năm 2018, www.cbc.ca/news/canada/montreal/montreal-man-offers-free-vegetables-to-create-sharing-culture-1.4868236.

Bước 7: Lòng biết ơn

1 "Giving Thanks Can Make You Happier," Healthbeat, Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier.

2 George E. Vaillant, *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development* (New York: Little, Brown, 2003).

Tầm nhìn cho tương lai

1 Monika A. Gorzelak, Amanda K. Asay, Brian J. Pickles, and Suzanne W. Simard, "Inter-Plant Communication through Mycorrhizal Networks Mediates Complex Adaptive Behaviour in Plant Communities," AoB PLANTS 7 (2015): plv050, https://doi.org/10.1093/aobpla/plv050.

2 Maria Konnikova, "The Limits of Friendship," New Yorker, ngày 20 tháng 6 năm 2017, www.newyorker.com/science/maria-konnikova/social-media-affect-math-dun-bar-number-friendships.

3 Blake Foden, "'A Beautiful Concept': Canberra's Shared Resources Mapped Out," *Canberra Times*, ngày 21 tháng 10 năm 2018, www.canberratimes.com.au/story/6001541/a-beautiful-concept-canberras-shared-resources-mapped-out/.

Phụ lục

1 "How Much Does Junk & Trash Removal Service Cost?" Home Advisor, www.homeadvisor.com/cost/cleaning-services/remove-waste/.

2 Lauren Ina, "American Journal," *Washington Post*, ngày 6 tháng 7 năm 1990, www.washingtonpost.com/archive/politics/1990/07/06/american-journal/00098586-7ec8-4dcf-be76-d4970b8ef91c/.

3 "Paper and Paperboard: Material-Specific Data," EPA, đọc ngày 6 tháng 8 năm 2019, www.epa.gov/facts-and-figures-about-materials-waste-and-recycling/paper-and-paperboard-material-specific-data.

4 "FAQ's," USDA.

VỀ HAI TÁC GIẢ



Cây bút, giám đốc và đạo diễn hình ảnh Liesl Clark đã sản xuất hơn 21 phim tài liệu có thời lượng một giờ về khoa học và khám phá cho NOVA, National Geographic và BBC. Cô đã giành được nhiều giải thưởng cho các tác phẩm báo chí của mình, bao gồm giải Primetime Emmy, Silver Dragon, Silver Hugo, và Giải báo chí duPont-Columbia: Gold Baton. Là giám đốc Thư viện Màu nhiệm của Trẻ em Yeti, Liesl đang nỗ lực nâng cao tỷ lệ biết chữ cho trẻ em ở sáu ngôi làng hẻo lánh ở Nepal. Cô, chồng cô, Pete Athans, cùng hai người con Finn và Cleo ở tuổi thiếu niên của họ, thích khám phá và sống ở những nơi cao nhất mà con người có thể phát triển. *Ngừng phung phí, chi tiêu hợp lý* là cuốn sách đầu tiên của cô.

• • •

Là người luôn bận rộn với một nhiệm vụ nào đó, nhà tư vấn phương tiện truyền thông xã hội và kể chuyện Rebecca Rockefeller đã và đang cố gắng xây dựng một thế giới kiên cường và bình đẳng hơn thông qua Dự án Không Mua Gì, một mạng lưới kinh tế quà tặng siêu cục bộ trên toàn thế giới. Tốt nghiệp trường Evergreen State College, Rebecca đã dành thời gian làm giáo viên, nhà tổ chức cộng đồng, giám đốc điều hành tổ chức phi lợi nhuận và người viết. Cô được thay đổi và được truyền cảm hứng nhiều nhất bởi việc nuôi dạy hai cô con gái tốt bụng

và khôn ngoan của mình, Ava Justice và Mira Shalom. Họ cùng nhau nuôi gà, trồng trọt và trồng hoa trên một hòn đảo ở biển Salish. *Ngừng phung phí, chi tiêu hợp lý* là cuốn sách đầu tiên của cô.

DỰ ÁN "KHÔNG MUA GÌ"
BUY NOTHING PROJECT



Dự án “Không mua gì” bắt đầu khi hai người bạn, Rebecca Rockefeller và Liesl Clark, cùng nhau thử nghiệm và tạo nên một nền kinh tế quà tặng tại nơi mà họ sinh sống là Đảo Bainbridge, WA, vào tháng 7 năm 2013. Kể từ đó cho tới nay, dự án đã phát triển thành một phong trào xã hội rộng khắp với mạng lưới các nhóm kinh tế quà tặng ở 44 quốc gia.

Các nhóm này bổ sung và hoạt động song song với nền kinh tế tiền mặt địa phương; cho dù mọi người tham gia vì họ muốn nhanh chóng loại bỏ những vật dụng không dùng đến trong gia đình hay đơn giản là để tiết kiệm tiền bằng cách nhận đồ miễn phí… tất cả đều nhanh chóng phát hiện ra rằng các nhóm kinh tế quà tặng này không chỉ là một nền tảng miễn phí đơn thuần. Sự giàu có thực sự của nền kinh tế quà tặng nằm ở những người có liên quan và sự hỗ trợ mà mọi người dành cho nhau.

Dự án “Không mua gì” đề xuất quan điểm đặt mô hình cạnh tranh của nền kinh tế tiền mặt sang một bên và ủng hộ tinh thần sẻ chia và các phương thức sẻ chia một cách sáng tạo những tài nguyên vô hình và hữu hình trong cuộc sống này. Quy tắc của chúng tôi rất đơn giản: hãy đăng lên bất cứ thứ gì bạn muốn cho đi, cho mượn hoặc chia sẻ

với những người xung quanh. Hãy yêu cầu bất cứ thứ gì bạn muốn nhận được miễn phí hoặc đi mượn. Chỉ cần mọi thứ hợp pháp. Ngôn từ lịch sự. Không mua bán hay trao đổi, chúng tôi thực sự là một nền kinh tế quà tặng.

Dự án "Không mua gì" khởi nguồn từ một nhóm nhỏ địa phương và nhanh chóng lan rộng nhờ sự phát triển của mạng xã hội. Chúng tôi có ít nhất là 3 triệu thành viên tại khắp 44 quốc gia, với hơn 5500 group được điều hành bởi 11.300 tình nguyên viên. Bạn có thể ghé thăm trang web của chúng tôi tại địa chỉ sau: https://buynothingproject.org/about/ hoặc trang Facebook chính thức tại địa chỉ sau: https://www.facebook.com/BuyNothingProject/

Chân thành cảm ơn sự quan tâm của bạn!



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
Trụ sở chính:
Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.24.38253841
Chi nhánh:
Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 0084.28.38220102
Email: nxb thegioi@ gmail.com
marketing@ thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

NGỪNG PHUNG PHÍ, CHI TIÊU HỢP LÝ

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP
TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập: Bùi Hương Giang
Vẽ bìa: Vũ Hoàng Phi
Trình bày: Bún
Sửa bản in: Leonie Hoàng

LIÊN KẾT XUẤT BẢN
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam
Địa chỉ: Số 50, đường 5 An Dương, Yên Phụ, quận Tây Hồ, TP. Hà Nội

---

In 1.500 bản, khổ 16 cm x 24 cm tại Công ty cổ phần In Sao Việt
Địa chỉ: 9/40 Ngụy Như Kon Tum, Phường Nhân Chính, Quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội
Xưởng SX: Lô CN7.2.1 Khu Công Nghiệp Thạch Thất, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội
Số xác nhận ĐKXB: 483-2021/CXBIPH/07-32/ThG.
Quyết định xuất bản số: 163/QĐ-ThG cấp ngày 22 tháng 02 năm 2021.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã ISBN: 978-604-77-9217-7